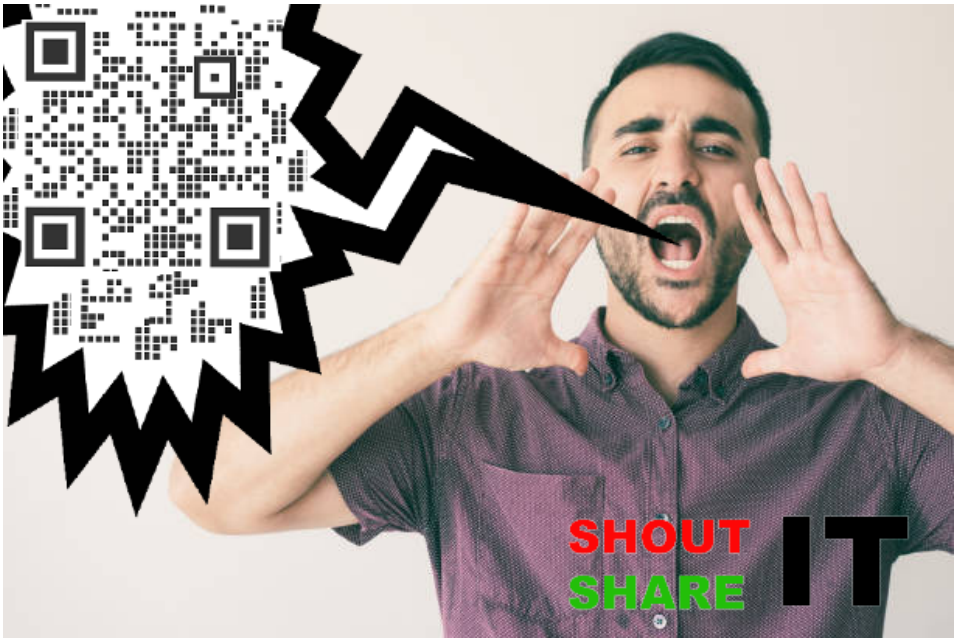
Поздравляем,
у вас
подросток
КУРС АДАПТАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ


SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Вы не успели заметить, как дети выросли и из умилительных малышей превратились в этих «несносных» подростков? Они бунтуют против взрослых, против установленных правил и границ. Они хотят свободы, не понимая еще, что свобода всегда подразумевает ответственность. Как нам, взрослым, научиться ладить с ними, помогать им, любить их, заботиться о них? Да, это сложно, но вместе вы справитесь. В конце концов, вы тоже были подростками и тоже в какой-то момент хотели поступать по-своему. Эта книга написана профессиональными психологами специально для родителей подростков. Вы узнаете не только о мотивации к учебе и новым обязанностям, выборе будущей профессии, успешной подготовки к экзаменам. Но и о том, как пережить процесс взросления своего ребенка, помочь ему справиться со всеми трудностями в этот период жизни. А чтобы помочь кому-то, нужно его понять. Книга «Поздравляем, у вас подросток!» как раз об этом.

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Ирина Гришина, Марина Калинина, Михаил Истомин
ПОЗДРАВЛЯЕМ, У ВАС ПОДРОСТОК!
УДК 159. 923. 5

ББК 88. 42
П47
Авторы: Ирина Гришина, Марина Калинина, Михаил Истомин
Под общей редакцией Гришиной И. А.
Поздравляем, у вас подросток! / MAXIMUM Education — М.: Де'Либри, 2020. — 244 с.: ил. и табл.
ISBN 978-5-4491-0616-2

Вы не успели заметить, как дети выросли и из умилительных малышей превратились в этих «несносных» подростков? Они бунтуют против взрослых, против установленных правил и границ. Они хотят свободы, не понимая еще, что свобода всегда подразумевает ответственность.

Как нам, взрослым, научиться ладить с ними, помогать им, любить их, заботиться о них? Да, это сложно, но вместе вы справитесь. В конце концов, вы тоже были подростками и тоже в какой-то момент хотели поступать по-своему.

Эта книга написана профессиональными психологами специально для родителей подростков. Вы узнаете не только о мотивации к учебе и новым обязанностям, выборе будущей профессии, успешной подготовки к экзаменам. Но и о том, как пережить процесс взросления своего ребенка, помочь ему справиться со всеми трудностями в этот период жизни. А чтобы помочь кому-то, нужно его понять. Книга «Поздравляем, у вас подросток!» как раз об этом.

© MAXIMUM Education, текст, 2019
© Де'Либри, издание, оформление, 2020

Введение

Не всякий опыт заслуживает того, чтобы посвятить ему книгу. Но иногда опыт бывает столь богат, уникален и важен, что сохранять его только внутри своей команды кажется эгоистичным. По меньшей мере в отношении тех людей, которые подобного опыта не имеют, но очень в нем нуждаются. Именно эта мысль побудила нас написать книгу для родителей подростков — книгу, в которой мы проанализировали опыт работы команды *MAXIMUM Education,* на протяжении последних семи лет ежедневно работающей с подростками и их родителями. Мы собрали самые интересные и яркие случаи из нашей практики, которые иллюстрируют подростковый возраст во всем его многообразии, и постарались показать, с чем сталкиваются ребята в этом возрасте и почему становятся «неудобными» для родителей.

Как правило, родители подростков приходят к нам, чтобы мы

помогли их детям улучшить успеваемость и увеличить шансы поступления на бюджет. Но не реже к нам обращаются за помощью в профориентации, выборе любимого дела, мотивации к самостоятельным шагам. Когда мы расспрашиваем родителей, что, по их мнению, является причиной тех или иных проблем подростка, обнаруживается целый клубок из вопросов, взаимных обид, недопонимания, страхов и глубокого чувства вины. Это в целом типично для детско-родительских отношений в подростковом возрасте, но может быть преодолено, если родитель научится выстраивать нового типа контакт со своим взрослеющим ребенком. О том, как это делать, мы и написали эту книгу.

Основной вектор нашей работы в рамках направления профориентации и развития подростков в последние годы реализуется в программе «Система Выбор»1, которая была создана, чтобы помогать подросткам находить любимое дело, а родителям — поддерживать их на этом пути. Часто профориентация ассоциируется с тестами, но разве может человек, пройдя тест, понять, чему он хочет посвятить свою жизнь и тем более начать двигаться в выбранном направлении? Мы поняли, что важно работать с личностью подростка, его рефлексией и отношением к себе и окружающему миру. За время существования программы ее прошли уже больше тысячи семей, со многими из которых работали трое авторов этой книги: Ирина Гришина, Марина Калинина и Михаил Истомин. Наше психологическое образование и опыт позволяют не только ежедневно выполнять эту работу, но и осмыслять ее, выделяя главные принципы и идеи, которыми в дальнейшем мы можем делиться с профессиональным сообществом и клиентами.

«Подростки — моя любимая возрастная группа, ведь именно в этот период можно отчетливее всего наблюдать становление личности человека. Он может быть рассеян в мелочах, но внимателен глобально, и особенно — к себе; он начинает задаваться вопросами о смысле жизни и возможных направлениях своего пути; он всматривается в людей, пытаясь понять причины их поступков и определить для себя, кто ему близкий, а кто — чужой. Подросток все ставит под сомнение, и это помогает ему не следовать принятым в обществе стереотипам, а принимать собственные решения. Подростки, как никто, открыты искреннему общению и совместным поискам ответов на сложные вопросы, но только с теми, кто уважает их и не посягает на их свободу. Я рада помогать им учиться делать осознанный выбор и выбирать любимое дело, а их родителям — понимать и поддерживать их».

Ирина Гришина, психолог, руководитель направления, профориентации и развития подростков MAXIMUM Education

«Когда я готовилась стать мамой, я активно изучала информацию о воспитании детей. Это меня очень увлекло, с огромным любопытством я открывала для себя тему за темой, получая ответы на вопросы не только о том, как мне себя вести с ребенком, но и почему со мной в жизни происходят некоторые события, почему я так себя веду и реагирую. И постепенно мой интерес перерос в желание освоить профессию психолога.

В своей психологической практике я работаю с людьми разных возрастов, в том числе с подростками. Каждая семья по-своему уникальна, но есть одно сходство, которое их объединяет: родители редко имеют представление о возрастных особенностях своих детей и хотя бы примерное понимание, почему в данный момент они ведут себя именно так, а не иначе. Чем больше я за этим наблюдаю, тем отчетливее во мне зреет мысль, насколько важно при решении тех или иных психологических проблем работать не только с ребенком, какого бы возраста он ни был, но и с его родителями».

Марина Калинина, психолог, сертифицированный коуч, тренер и наставник программ развития подростков MAXIMUM Education

«Интересно, что решение стать психологом я принял именно в тот период, когда сам был подростком. Я переживал из-за вопроса выбора профессии, но это было все-таки второстепенно, а основная проблема, которая мучила меня, — переживания из-за столкновений с несправедливостями внешнего мира. Я сомневался, что смогу самостоятельно достигнуть понимания всех волнующих меня вопросов, или же придется посвятить этому всю жизнь, поэтому решил искать ответы в науке. В результате некоторые ответы я нашел, но и вопросов стало больше…

Мне нравится работать с подростками, потому что они переживают период зарождения глубинных рассуждений о себе и мире. Я думаю, что хорошо их понимаю, потому что совсем недавно был на их месте, и знаю, что ребятам нужна помощь, надежная опора в этот непростой период. Мне нравится наблюдать, как быстро они меняются, когда удается выстроить с ними правильный диалог».

Михаил Истомин, клинический психолог, тренер и наставник программ развития подростков MAXIMUM Education

Мы благодарим основателя и главу компании *MAXIMUM Education* Михаила Мягкова за предоставленную возможность для написания и издания этой книги; Анастасию Кудрявцеву за саму идею этой книги и помощь на всех этапах ее создания; кандидата педагогических наук, профессора Аллу Константиновну Колесову

за содержательные консультации в процессе создания текста, а также Екатерину Макарову, Марию Иванову, Валерию Грейскоп, Александра и Анастасию Меньшиковых, Екатерину Кержнер, Ираклия Кикалишвили, Алину Гильмутдинову, Анну Тимофеенко, Нафису Костину за экспертную помощь при написании отдельных глав этой книги. Выражаем благодарность Тимуру Жаббарову и Михаилу Мордасову, под руководством и при участии которых была создана «Система Выбор»: большая часть историй в этой книге основана на кейсах, с которыми мы работали в рамках данной программы.

А теперь немного о том, чему конкретно будет посвящена наша книга. Темы глав выделены на основе наших исследований и многолетнего опыта: мы знаем, с какими вопросами к нам чаще всего обращаются родители подростков, и решили написать именно об этом. Мы коснемся также тем, о которых многие стесняются говорить вслух и считают их неудобными, а возможно, и аморальными. Это делается с одной-единственной целью — помочь родителю освоить позицию, при которой он сможет понять и поддержать своего ребенка в очень разных ситуациях, в целом типичных для подростков. Истории, собранные в этой книге, написаны на основе совокупного опыта работы с нашими разными клиентами и представлены в виде вымышленных персонажей, поэтому любые совпадения стоит интерпретировать как случайные. Мы будем обсуждать основные изменения, которые происходят с детьми, когда они становятся подростками, и «симптомы», по которым можно догадаться, что взросление начало обретать кризисные формы. Подростковый возраст — очень колоритный и сложный период, и вряд ли найдется семья, где он прошел бы незаметно и безболезненно.

Одной из причин столь чувствительных процессов, происходящих в семье, являются изменения в отношении подростка как к самому себе, так и к окружающим, а также реакция на эти изменения. Родители замечают, что их дети становятся скрытными и замкнутыми, и все сложнее понять, о чем же они думают. В такие моменты многие взрослые теряются, как реагировать, чтобы не усугубить ситуацию и не наткнуться на стену непонимания. Нередко мы чувствуем, будто подростки проверяют нас на прочность и прощупывают, как много они себе могут позволить в разговоре и взаимоотношениях с нами. А иногда подростки вдруг начинают требовать, чтобы с ними разговаривали, и рассчитывают при этом на понимание и поддержку. Родителям бывает непросто перестроиться и понять, что их детей заботят уже совсем другие, недетские вопросы. Порой, напротив, ребятам нужно, чтобы от них отстали, оставили

в покое, потому что они испытывают непонятный для них самих эмоциональный спад или, наоборот, подъем. Конечно, все это непросто переживать, ведь мы себя тоже ценим и не хотим, чтобы нам хамили, а потом приходили и просили о помощи. Бывают ситуации, когда мы теряемся, расстраиваемся и злимся при общении с подростками, потому что встречаемся с необычными, в нашем понимании, поступками: странными шутками, вычурным поведением, перепадами настроения и т. д. Но дело в том, что все это не кажется странным самим ребятам, ведь это то, что они реально проживают на данном жизненном этапе. Тогда как мы видим лишь внешние проявления результатов этой внутренней работы, не осознавая их причин. А ведь элементарные знания в этом вопросе могут помочь как родителям, так и подросткам. Нет никакой панацеи для избавления от разногласий между людьми разных возрастов, но мы убеждены, что знания о психических процессах, разворачивающихся в подростковом возрасте, точно будут способствовать пониманию родителями своих детей, снижению тревожности и агрессии по отношению к ним.

Другая важная тема, которой мы уделим внимание, — это значение семьи и родителей в жизни подростка. Несмотря на то что пубертатный период — это период сепарации от родителей, семья все равно остается значимой для подростков. Во-первых, потому что, как бы внешне безразлично или даже негативно ни относились подростки к своим родителям, их мнение почти всегда является важнейшим и определяющим. Во-вторых, потому что, несмотря на обретение интеллектуальной и физической зрелости, подросток еще долго остается социально зависим от родителей. Этому способствует как необходимость в финансах в период учебы, так и невозможность жить отдельно и самостоятельно. Такие условия в своем основании уже содержат конфликт, поэтому нужно немало мудрости и чуткости друг к другу, чтобы преодолеть его, уважая потребности обеих сторон.

Родители — это самые родные для подростка люди, которые всегда с ним и всегда за него; те, кто простят ему все его жестокие слова и проступки; кто будет верить в него и видеть его достоинства, когда их не видит никто; кто всегда будет стремиться дать ему больше, чем он просит, чтобы донести ему свою любовь и заботу. Своим примером родители показывают, как справляться с трудностями и достигать больших высот, успевая при этом заботиться о ближних, делясь с ними самым дорогим. Сложно представить, что еще, кроме родительства, способно проявить в человеке его лучшие черты, всю его силу и мудрость на столь продолжительный период времени.

Но родители — живые люди, а значит, иногда могут давать

слабину и ошибаться; у них тоже бывают кризисы, болезни и жизненные драмы, которые на время лишают их силы и готовности заботиться о своих детях и помогать им. Многие взрослые проносят на себе ошибки воспитания своих родителей: некоторые из них могут передаваться из поколения в поколение. По этим причинам, как бы родитель ни любил своего ребенка, он в любом случае совершит ошибки в его воспитании. Это неизбежность, которую надо принять. И каждый из читателей этой книги наверняка уже успел совершить немало ошибок в отношении собственных детей. Но мы не сомневаемся, что добра своим детям он принес все-таки больше. У ошибок есть одно важное свойство: их никогда не поздно осознать и исправить. В книге мы разберем множество ситуаций, в которых родители ведут себя неправильно по отношению к своим детям, а также покажем, к чему подобные действия могут приводить. К сожалению, все примеры, приведенные нами, не придуманы, а взяты из нашей повседневной практики. Мы надеемся, что эта книга даст читателю новое понимание того, как и в чем он сможет помочь своему ребенку; какие действия допустимы, а какие — нет.

Еще одну классическую проблему отцов и детей, с которой встречаются все без исключения поколения, можно выразить в вопросе: «Мама, сейчас уже совсем другие времена, о чем ты говоришь?» Знакомо? Многие разумные правила жизни и традиционные пути, раньше гарантировавшие успех, перестают работать в наше время. Как в школе мы учились более сложным формулам для решения более сложных задач, так же и сейчас полезно будет погрузиться в контекст современных изменений, происходящих в мире, и попытаться понять, как в реальности они влияют на наших детей.

Ответим мы и на непростой для многих родителей вопрос: когда пора вести подростка к психологу или психиатру и надо ли? Действительно, часто бывает непросто понять, нормально ли то, что происходит с человеком в период подросткового кризиса. Мы можем встречаться с вызовами, депрессивными переживаниями и необъяснимым нам поведением, поэтому важно понять, что еще можно назвать нормальным, а что уже не подпадает под это описание и пора бить тревогу.

И разумеется, мы подробно рассмотрим тему профориентации подростков и выбора дальнейшей образовательной траектории. Каждая семья рано или поздно оказывается перед необходимостью помочь своему ребенку выбрать профессию, и здесь есть как здоровые стратегии, помогающие ребенку найти свое призвание, так и бесполезные, а

порой и вовсе вредные. Мы расскажем о конкретных действиях, которые стоит сделать родителю, чтобы помочь своему ребенку на этом сложном рубеже. А опыт многих тысяч учеников *MAXIMUM Education,* которые готовились с нами к экзаменам, позволит дать самые главные советы родителям, чьим детям скоро предстоит сдавать ЕГЭ.

Желаем вам интересного путешествия в подростковый мир вместе с нами! Мы надеемся, в этой книге вы найдете все необходимые знания и полезные инструменты, чтобы стать своему ребенку таким родителем, каким вы всегда хотели.

Глава 1. Кажется, он растет! Что меняется

Однажды вы заметили, что ваш ребенок уже не тот милый малыш, каким был раньше: он изменился, стал иначе рассуждать и относиться к вам. Внешние изменения следуют за внутренними, и вам предстоит еще множество раз удивиться, как меняется ваш ребенок. Но главное, что предстоит пережить ему самому, — это открытие своего внутреннего мира и его отделение от мира внешнего. Другими словами, если раньше ребенок все воспринимал и делал в большей степени непосредственно, ведомый своими импульсами и наставлениями старших, то теперь у него появился некий внутренний фильтр, через который он пропускает все, что с ним происходит. Возникновение подобного фильтра становится возможным благодаря активному развитию **рефлексии,** когда подросток начинает рассматривать себя и свою жизнь как бы со стороны, как некоторый объект. И это объект, на который он может влиять, которым он может управлять. Именно с помощью рефлексии подросток становится способен к самоопределению и выбору своего жизненного пути.

Одна из главных задач подросткового возраста — формирование **позитивного образа себя, с которым он войдет во взрослую жизнь.** Этот образ включает самоопределение и принятие себя в четырех главных аспектах человеческого бытия:

• **На уровне тела**: принятие своего тела, включая половые и другие физические особенности; умение слышать свое тело, заботиться о нем, понимать его возможности и ограничения.

• **На уровне социума**: переживание себя как значимого и ценного члена общества; ощущение поддержки и доверия со стороны людей, готовность со своей стороны поддерживать их; наличие друзей и родных людей.

• **На уровне личности и дела:** осознание своих сильных сторон и их воплощение в деятельности; наличие любимых занятий, интересов, идей для профессионального развития; постановка жизненных целей.

• **На экзистенциальном уровне:** формулировка собственных

жизненных смыслов и готовность следовать им; определение своего места в мире в контексте своего рода, страны, религии, мировоззрения.

Формирование представлений о себе на каждом из этих уровней начинает происходить не в подростковом возрасте, а задолго до него — с раннего детства. Развитие подростка происходит неравномерно: с разной скоростью развиваются отделы головного мозга и остальные части тела. Эта неравномерность физиологического развития проявляется во всех сферах жизни подростка, создавая ему все новые вызовы и трудности. Многое в развитии человека происходит не эволюционным, но революционным путем, и возрастные кризисы являются поворотными точками на этом пути. Разумеется, столь серьезные процессы не могут протекать гладко, и многие семьи, в которых есть подростки, сталкиваются с частыми конфликтами, сменяющимися молчанием и замкнутостью со стороны подростка.

«Почему он все время молчит? — спрашивает мама подростка. — *Раньше был такой разговорчивый, всем делился. А теперь слова не вытащишь».*

Молчание подростка — один из самых распространенных симптомов, характерных для подросткового кризиса. Причины, почему конкретный подросток перестал общаться с родителями, могут быть разные, но объединяет их то, что у ребенка начался переходный возраст, а родитель, возможно, сам того не замечая, препятствует подростку в решении его возрастных задач.

Мы приведем четыре примера из нашей практики, иллюстрирующих, как родитель может неосознанно встать на пути ребенка в процессе его развития.

Пример 1.
Неприятие взросления на уровне тела

Мама: «Сережа приходит домой, заходит в свою комнату и закрывает дверь. Бывает, он не выходит оттуда весь вечер, разве что в туалет и сразу обратно. Для меня как для матери это тяжелая ситуация, ведь мне важно разговаривать с ним, да и вообще — мы семья. Раньше ужинали вместе, а теперь он берет тарелку с едой и уносит в свою комнату. Мать стала ему неинтересна. Зато другое ему теперь интересно. Захожу однажды к нему, а у него на мониторе порно. Он закрыл его быстро, но я успела увидеть. Теперь думаем с его отцом, что делать. Я предложила отключить Интернет или поставить безопасный режим, чтобы он мог пользоваться только теми сайтами, которые нужны для учебы. Отец предлагает запретить ему

закрывать дверь. Но я боюсь, что если мы сделаем это, то Сережа окончательно перестанет с нами разговаривать. Из него и сейчас-то слова не вытянешь, а так, боюсь, мы совсем потеряем контакт. Скажите, как нам лучше поступить?»

Для начала давайте попробуем представить, что происходит с Сережей. Сережа — подросток, и это значит, что меняется его тело. Именно с приобретения «нового» тела нередко начинается кризис пубертатного периода. Во многом это связано с развитием сексуальности подростка. **С появлением вторичных половых признаков у человека начинается естественный процесс исследования, ознакомления с новыми физиологическими особенностями и возможностями себя.** В нашем обществе тема интимных, половых отношений табуирована, поэтому неудивительно, что большинство родителей смущаются, пугаются или даже злятся, когда встречают проявления сексуальности у своего ребенка. Но еще больше переживает сам подросток. Его тело вдруг с завидной регулярностью начинает сообщать позывы, которые раньше не ощущались так остро, а что с этим делать, совершенно не ясно. Взрослые дают понять, что секс — это нечто плохое, грязное. Но одноклассники шутят об этом по несколько раз в день; в сериалах, социальных сетях эта тема всплывает постоянно, вселяя мысль о том, что секс — это то, чем занимаются красивые и успешные люди. Собственное тело подсказывает, что сексуальное удовольствие — не самое плохое, что может переживать человек. Но, глядя в зеркало и сравнивая себя со спортсменами или моделями, подросток может сильно переживать, что он не так красив, не так привлекателен, как они. А если еще и симпатичная одноклассница, проходя мимо, пусть и в шутку, назвала уродом, можно просто идти вешаться. Представляете, в каком сложном положении оказываются подростки?

Поэтому в ситуации, когда Сережа начал взрослеть, его родителям точно не стоит обижаться на него, ругать и пытаться подловить на просмотре порнографии. Родители Сережи переживают, что он не общается с ними так, как это было у них раньше, и винят в этом сына. На самом деле причина конфликта в том, что **сын изменился, а они отказываются это принять**. И вместо того, чтобы учиться строить диалог с новым Сережей, они придумывают меры, которые могли бы вернуть все обратно к периоду, когда он был ребенком.

Мы часто видим в фильмах, что на двери в комнату подростка написано «Не входить» или висит замок. Многие знакомые нам подростки с наступлением определенного возраста просят поменять дверь на закрывающуюся или, по возможности,

выделить им личное пространство. Подростковый возраст — один из самых чувствительных, поэтому очень важно принимать своего ребенка и пытаться понять то, что он пытается вам сказать. Даже если его высказывание сегодня — это хлопок дверью. В конце концов, на некоторые темы и взрослым бывает сложно говорить, а что вы хотите от Сережи, у которого вчера, может быть, произошла первая поллюция.

Пример 2.
Неприятие взросления на уровне социума

Арсению 15 лет, у него расписан весь день. С утра мама отвозит его на машине в школу, потом забирает оттуда и везет на тренировку по теннису. Далее мама везет Арсения домой, кормит ужином и следит, чтобы он сделал все уроки. Обычно вечером у него еще занятие с репетитором по математике. И так каждый день: теннис может заменяться фехтованием, занятия по математике — историей, а брокколи на ужин — греческим салатом. Мама растит Арсения одна, и ей очень важно быть действительно хорошей матерью. Она уверена, что нашла сыну лучших педагогов и создала все условия для того, чтобы вырастить умного и образованного юношу, но оценки по-прежнему оставляют желать лучшего. Что ж, переходный возраст, ничего не поделаешь, рассуждает мама. Выходные Арсения расписаны не менее плотно. Впрочем, предусмотрен и досуг: не реже чем раз в неделю Арсений с мамой отправляются в театр или кино, ездят на экскурсии или ходят в гости к друзьям. Разумеется, к маминым друзьям. Обычно в это время Арсений достает телефон и может просидеть в нем весь вечер. Мама недоумевает: почему он не присоединится к общему веселью? Почему не расскажет что-нибудь интересное из своих школьных будней? Или хотя бы из вежливости не посмеется над тем, что рассказывают другие? Арсений молчит. К нам мама приводит Арсения потому, что скоро выбирать предметы для ЕГЭ, а кем он хочет стать, Арсений не отвечает.

Всегда ли Арсений жил в таком плотном графике? И почему мама стремится занять его так, чтобы ни одна случайность не могла с ним произойти хотя бы по той причине, что для этого просто не остается времени?

Выясняем, что раньше у Арсения было свободное время, которое он очень любил проводить с друзьями. А потом мама нашла у Арсения в куртке сигареты. Был скандал, мальчик обещал, что такого больше не повторится. Через месяц мама снова нашла у него сигареты. Пару раз ей показалось, что от Арсения пахнет спиртным и он ведет себя странно. А тут еще позвонили из школы и сказали, что успеваемость Арсения сильно

упала за последний триместр. Этого оказалось достаточно, чтобы мама приняла решение взять все в свои руки.

Чтобы понять, что произошло с Арсением, почему он начал курить и выпивать, не уделяя должного внимания учебе, обратимся к психологии подросткового возраста. Это период, когда подростки начинают задаваться вопросами «кто я?», «какой я?», то есть происходит формирование идентичности. С одной стороны, подростки начинают выделять свои уникальные отличительные черты и особенности, с другой — осознавать свою причастность к разным социальным группам. **Представление подростка о себе складывается, когда он анализирует информацию из социума (что о нем думают другие) и личностную (что о себе думает он сам).** При этом у подростка еще не развита система собственной осознанной оценки; не определено, какие факторы являются решающими в суждении относительно того или иного вопроса. Поэтому **коллективное мнение имеет столь высокое значение в подростковом возрасте, и именно оно часто становится основанием для самооценки подростка**.

Подростки любят собираться в группы, одна из «фишек» которых — делать что-то, нарушая правила. Поступки могут быть направлены на нарушение общественных правил, в таком случае ребята просто ведут себя вызывающе: громко слушают музыку, пристают к прохожим и т. д.; а могут быть административно наказуемыми: распитие алкогольных напитков, курение, вандализм. Делается это с одной целью — изучать и проверять мир, его и свои границы. При этом подростковый коллектив формирует собственные, особые требования к своим членам, и заслужить авторитет возможно лишь при соблюдении определенных требований. Поэтому Арсений принимает и закуривает протянутую ему сигарету, а когда на школьной дискотеке ему предлагают пиво, выпивает сразу полбутылки. *Пусть видят, какой я крутой!*

Тревога матери понятна — она боится вырастить алкоголика, тем более если в ее жизни уже был близкий человек, который страдал этим недугом. И стремление взять все в свои руки в этом случае обусловлено потребностью снизить уровень собственной тревожности, оградив сына от опасного жизненного сценария и сомнительных контактов. Но что происходит с самим Арсением в этой ситуации? Полностью управляя его жизнью, мать снимает с сына ответственность за все происходящее. Арсений больше не выбирает, ведь в каждой ситуации рядом есть взрослый, который лучше него знает, что надо делать. Так Арсений превращается в марионетку, которую перевозят с места на место, и все, что у него

остается, — это его внутренний мир, мир фантазий и мечтаний, в котором он может делать все, что захочет. И об этом своем мире он не расскажет маме.

Пример 3.
Неприятие взросления на уровне личности и дела

«Когда Катя была ребенком, мы много общались. Не то чтобы сейчас это прекратилось: дочка по-прежнему тянется ко мне, и мне интересно с ней. Но часто наше общение заканчивается теперь ссорами и слезами с ее стороны. Возможно, я сам стал к ней строже, ведь теперь она уже взрослая и ее постоянно надо направлять в нужное русло, чтобы она развивалась и становилась умнее. Катя талантливая девочка, ей многое дано. Тем более что она сама требует отношения к себе как ко взрослой — я стараюсь разговаривать с ней соответствующе. Но в последнее время Катя нередко стала плакать, когда что-то не выходит, как в детстве. Или же просто молчит, но я чувствую, что происходит что-то не то. Что с ней? Что я делаю не так?»

Разговариваем с Катей.

— Папа сказал, ты в последнее время часто плачешь. Можешь поделиться, почему так происходит?

— Сложно сказать. У меня очень быстро меняется настроение. Бывает, только что радовалась чему-то, а потом вдруг резкое чувство тоски. Или усталости. И если в этот момент от меня требуется большая концентрация сил, то я могу заплакать, да. Еще плачу, когда меня обижают.

— А кто тебя обижает?

— Да вот мама с папой и обижают. Иногда папа прямо говорит мне: «Ты тупая». Через час он, правда, может сказать, что я на самом деле очень умная и вообще молодец. Но потом я его чем-то разочарую, и это повторяется снова. Я думаю, может, я правда тупая? Некоторые одноклассники тоже мне это говорят, хотя я учусь на отлично. А мама не хвалит меня никогда. Мне кажется, я делаю все что могу, но этого все время оказывается недостаточно.

В этой истории мы хотим обратить внимание на два важных процесса, которые происходят в подростковом возрасте. Первый — физиологическое развитие, а конкретнее — эндокринная перестройка, сопровождаемая изменением гормонального статуса. Этот процесс может сильно влиять на поведение подростка, что часто проявляется в виде резкой смены настроения. Изменение гормонального статуса может также провоцировать быструю утомляемость, ведь активная работа эндокринной системы в пубертатный период забирает много энергии. Получается, у подростка реально может не быть сил, и,

приходя из школы, ему хочется просто упасть на кровать и уснуть. А если такой возможности нет, то, как в случае Кати, включается защитный механизм в виде истерики.

Второй процесс, на который мы хотим обратить внимание на этом примере, — это формирование представления подростка о самом себе, где большое значение играет мнение родителей. Очень важно, чтобы в пубертатный период самооценка подростка сформировалась адекватной, позитивной и целостной. И родители могут в этом как помочь, так и навредить. Обычно самооценка формируется в процессе деятельности и зависит от того, насколько успешно человек с этой деятельностью справляется. Взрослые приучают детей к тому, что с ранних лет оценивают их дела. У ребенка еще нет собственного мерила качества сделанного, поэтому слова взрослого человека являются для него истиной, в которую невозможно не верить. И взрослые в этой ситуации могут как ободрить и вдохновить ребенка, так и поставить крест на его развитии в каком-то из направлений. Вспомните, сколько ваших знакомых боятся танцевать или рисовать только потому, что в детстве какой-то взрослый сказал им, что они делают это плохо!

Когда подросток задается вопросами о том, кто он, каков он, важно, какие ответы он получает, а это зависит от среды, в которой он находится. Родители являются неотъемлемой частью этой среды. Катя, историю которой мы описываем, — отличница, знает два языка и успевает еще посещать музыкальную школу. Она и сама понимает, что молодец, но постоянно в этом сомневается, и одна из причин ее сомнений — мнение родителей, которое все время меняется в зависимости от ситуации. Во многом потому, что они привыкли оценивать каждый раз не конкретный поступок Кати, а всю ее в целом. В итоге получается диссонанс: Катя одновременно умная и талантливая и при этом — глупая и ни на что не способная.

Слова родителей значимы для человека любого возраста и могут звучать в его голове громче всех других. Это значит, что родитель мог сгоряча назвать своего ребенка тупым и ни к чему не годным, а ребенок это запомнил и спустя десять лет вспоминает, не находя в себе сил справиться с очередным вызовом. При этом важно отметить, что **родители чаще всего ведут себя так совершенно неосознанно**. Так, папа Кати своими словами на самом деле хочет помочь дочери, поднять ее с дивана, настроить на рабочий лад. Он беспокоится, что дочь не сможет поступить на выбранное направление, потому что потворствует своим слабостям там, где нужны воля и дисциплина. И, к сожалению, нередко бывает, что такой способ «поддержки»

родитель видит для себя единственно возможным и правильным. Только вот Катя от этого плачет. Плачет и молчит.

Пример 4.
Неприятие взросления на экзистенциальном уровне

Мама помнит, что еще совсем недавно Алена была мягким и покладистым ребенком. «А потом как будто подменили. Все для нее стало не так, все мы с мужем делаем неправильно, во всем виноваты только мы одни! Критика, начиная от нашего внешнего вида и еды, которую мы покупаем, до жизненных принципов и религиозных убеждений. Разумеется, никто спокойно это слушать не сможет. А ребенок должен знать свое место, на то он и ребенок. Мы наказываем ее: перестаем давать деньги на развлечения, не пускаем гулять, водили к психологу Один раз я даже ударила ее, очень уж она меня разозлила своими придирками. Не сильно, но она испугалась. Понимаете, я очень эмоциональный человек, закипаю быстро. А отец ее все время на работе и обычно узнает о ситуации, когда уже поздно. Пыталась уговорить ее ходить с нами в церковь, как раньше, всей семьей — она ни в какую. Говорит: "К черту вашу церковь", представляете? Я спрашиваю ее, почему ты не можешь нормально разговаривать? Мать нормально спросила — нормально ответь. Она отвечает, что мы "задолбали ее своей нормальностью". Не знаю, что делать, мы с мужем действительно хотим вырастить нормального ребенка, а получается вот это. Поговорите с ней, может, вам удастся найти общий язык?»

Как правило, для нас не составляет большого труда найти общий язык с подростком. Даже с таким вот «ненормальным». Возможно, потому что мы обычно не ждем от подростка, чтобы он вел себя «нормально», скорее наоборот, нам интересно, чтобы он проявил себя, свою индивидуальность. И вроде бы это так естественно и логично: общаясь с человеком, радоваться тому, как многогранна и неповторима его личность, интересоваться ею. Почему же родители могут отчуждаться от своего ребенка, которого еще недавно любили и лелеяли? И что такого происходит в ребенке, что отталкивает их?

Личность — это вместилище уникального комплекса ценностей и смыслов, но не только: эти ценности и смыслы постоянно реализуются и проявляются в поступках. В подростковом возрасте человек впервые остро осознает, что ценности и цели у всех разные, и начинает активно примерять на себя, а что же из всего этого может подойти ему. Мы, взрослые, знаем, что в его жизни произойдет еще много всего, что сможет значительно поменять его взгляды, но сам подросток в тот

момент, когда нашел для себя нечто действительно значимое, будет биться за это как за главную и последнюю ценность в своей жизни. Именно поэтому Алена так яростно отстаивает то, что в глазах ее родителей выглядит ненормальным. Ведь это ее. В отличие от нормы, о которой говорит ее мама и которая, собственно, есть компромисс: люди договариваются, чтобы иметь возможность терпеть друг друга и сосуществовать рядом. Безусловно, находить компромисс — полезный навык, но разовьется он несколько позже. **Сначала подросток должен научиться понимать, чего он хочет, что важно для него в той или иной ситуации**. **И лишь на следующем шаге он сможет сделать выбор**, чем из этого можно поступиться ради поддержания контакта с другим. Если же он изначально будет вынужден подстраиваться под требования взрослых, игнорируя свои потребности и желания, он просто не научится слышать и понимать себя.

Боль мамы Алены нам понятна: она ждет, что дочь будет разделять ценности семьи, будет способна вести конструктивный диалог. Но, во-первых, ценности лучшим образом прививаются жизненным примером, а не навязыванием; во-вторых, каждый человек вправе сам решать, какие ценности разделять, а какие — нет; и, в-третьих, конструктивный диалог — это когда обе стороны имеют право голоса. В случае общения Алены с ее родителями реальное право голоса есть только у них, а от Алены они ждут лишь поддержки того, о чем говорят сами. Поэтому логично, что лучший для девочки выход в этой ситуации — молчать, либо она снова окажется в эпицентре конфликта.

На рассмотренных выше примерах мы постарались показать, как могут вести себя родители, не готовые принять своего ребенка в каком-либо из аспектов его взросления, и как это может отразиться на их отношениях. Для того чтобы вы сразу могли использовать полученные знания в своей повседневной жизни, предлагаем вам после каждой главы выполнять практическое задание, а также знакомиться с произведениями литературы и кинематографа, которые мы рекомендуем.

• **Что почитать:** Эрик Эриксон. «Детство и общество»

• **Что посмотреть:** «Половое воспитание» *(SexEducation; сериал, Великобритания)*

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ № 1

Встречаются очень внимательные родители, которые замечают каждое, пусть и незначительное, изменение в своем ребенке. Но наша практика показывает, что большинство родителей, любящих и заботливых, замечают в ребенке что-то

одно, совершенно теряя из виду что-то другое. Некоторые и вовсе делают это намеренно, считая, что главным, на что нужно обращать внимание, является, например, успеваемость, а все остальное — «девичьи томления», которые со временем пройдут.

В этом упражнении мы предлагаем вам посмотреть на вашего взрослеющего ребенка с точки зрения его физического развития и подумать над тем, как случившиеся с ним за последние годы изменения могли повлиять на его жизнь.

Как изменился ваш ребенок за последние три года ***физически***?

Если сразу ничего не приходит в голову, можете найти его старые фотографии и сравнить с тем, каков он сейчас.

Возможно, были и иные изменения, кроме внешних, о которых вам известно (например, у девочки начался менструальный цикл или у ребенка появились какие-то болезни, которых раньше не было). А может быть, ваш ребенок стал ощутимо сильнее и теперь способен делать работу, на которую раньше у него не хватало сил?

Вспомните все, что сможете, и запишите.

1.	2.	3.	4.	5.

Теперь взгляните на свои записи и попробуйте, глядя на каждый из пунктов, ответить на вопрос: как эти изменения повлияли на внутреннее состояние, характер вашего ребенка? Изменились ли от этого его образ жизни, привычки, восприятие

себя, его социальный статус?

Прежде чем в каком-то из пунктов ответить «нет», попробуйте вспомнить, как подобные изменения влияли в подростковом возрасте на вас самих и ваших друзей.

Глава 2. Чем занимаются подростки, когда их не видят родители

Ребенок в глазах родителей в любом возрасте остается ребенком, и хочется навсегда защитить его от бед и невзгод. Часто мамы и папы уверены: чтобы обеспечить ребенку безопасность, нужно все контролировать, быть в курсе того, где находятся их дочери и сыновья, знать, что и с кем они делают. Чем старше дети, тем сложнее это становится. Потому что дети на самом деле уже не дети. У подростков начинает появляться множество мыслей и вопросов о себе, своем месте в обществе, внешности, возможностях тела и т. д. Вопросы требуют ответов, поэтому **пубертатный период — это время экспериментов**, ведь как еще изучить что-либо, если не путем проб. И многие такие тесты ребята предпочитают проводить без посторонних глаз, особенно родительских. К чему лишние ограничения?

Большинство родителей знают: стоит им выйти из комнаты или даже просто отвернуться, как ребенок достанет заветный гаджет и уйдет в свою реальность. Отношения к этому явлению очень разные, а сама тема настолько сложная и многогранная, что мы решили посвятить ей отдельную главу. Сейчас же попробуем сделать акцент на явлениях из повседневной жизни подростков вне гаджетов, хотя полностью обойтись без их упоминания уже не получится.

Один из популярнейших подростковых способов найти себе место в окружающем пространстве — примкнуть к какой-либо группе. Связующим звеном для небольших групп могут быть общие увлечения, например любимая футбольная команда или сериал, или же подростки вливаются в полноценные субкультуры, хотя в последние годы это уже не так распространено.

У подростков разных эпох и стран свои субкультуры, потому что основная задача в силу возраста — протест против общественных порядков и событий, происходящих в конкретном месте в конкретное время. Традиционным идеям субкультура противопоставляет свои, нестандартные для данного общества, и предлагает новые решения насущных социальных проблем, часто радикальные. Взрослые смотрят на представителей субкультур с опаской, презрением или насмешкой, но мы, психологи, питаем к ним большой интерес, потому что субкультуры могут много рассказать нам как о возможных тенденциях обновления общества, так и о внутреннем мире и потребностях конкретного человека.

Родители Арсения развелись, когда ему было 13 лет. Еще за год до этого он полюбил ходить на «сходки» — тематические встречи ребят примерно одного возраста со схожими

музыкальными вкусами. Эти встречи, о которых предварительно договаривались в социальных сетях, были самыми яркими событиями будней Арсения: там он знакомился с людьми, которые были рады с ним общаться, и он легко находил новых друзей. Ему нравилось, что на «сходках» его не осуждают, не смотрят на него сверху вниз, не говорят, что делать. И там хотя бы на время Арсению удавалось забыть о том, что творится дома.

Однажды Арсений вернулся домой пьяный и с серьгой в ухе, а за пару дней до этого покрасил волосы в черный цвет. Его отец отреагировал резко: он отнял серьгу и ввел ряд санкций, ограничивающих общение сына с его компанией. Это сильно ухудшило качество их и без того непростых отношений: по сути, отец лишил Арсения того, что его больше всего занимало. Кроме того, для Арсения **это был способ справляться с болью от разрушавшегося брака родителей**. Когда отец окончательно ушел, мать позволила мальчику снова встречаться с друзья, но продлилось это недолго — продолжение истории вам уже известно.

Алена, подруга Арсения, любила проводить время в той же компании. Однажды мама увидела у дочери нарисованного на руке синего кита. Вспомнив репортаж, в котором рассказывалось о новом веянии среди подростков, подталкивающем их к суициду, она испугалась и сразу же рассказала об этом отцу девочки. Мама очень переживала, что их отношения с дочерью совсем разладились, и настаивала на том, что надо срочно что-то делать.

Папа, перед тем как предпринимать какие-то активные действия, решил сначала изучить, что же из себя представляют «синие киты». Он объяснил супруге: «Как же я могу вести с дочкой диалог об этом, если сам не в курсе, что это вообще такое?» Уже подкованный, он предложил Алене погулять в парке, чего они очень давно не делали. Разговор оказался крайне важным, потому что отец в первую очередь интересовался не внешними проявлениями принадлежности к «синим китам», а тем, почему Алена относит себя к ним.

— Дочка, я ничего не имею против твоих увлечений, но ведь они провоцируют людей к суициду. Скажи, у тебя депрессия?

— Ну… Вообще-то да.

— Ого. Я не знал. А с чем она связана?

Это начало большого доверительного разговора, который случился у Алены с отцом впервые за долгое время. **Увидев подлинный интерес к теме, которая ей важна, и уважение к своим чувствам, Алена почувствовала, что может довериться отцу и рассказать о тех вещах, которые сильно ее огорчают**. Как выяснилось, недавно с Аленой перестала общаться ее лучшая

подруга, и Алена нарисовала на руке синего кита, чтобы обратить внимание подруги на то, как сильно она переживает. Никаких суицидальных мыслей у нее было. После разговора с отцом легче стало обоим: Алена почувствовала, что отец — это не только человек, который когда-то носил ее на своих плечах, а теперь спрашивает про оценки и дает деньги на кино; он родной, заинтересованный в ней и любящий ее человек. Отец же, выслушав, о чем переживает его дочь, был очень рад, что смог понять и поддержать ее. Ему давно хотелось поговорить с ней по душам, но все не было повода.

Почему в этой главе мы говорим о субкультурах и подростковых сообществах? Потому что большую часть своего свободного времени подростки склонны посвящать общению. У каждого возраста есть ведущий тип деятельности — то, на что человек тратит больше всего времени и энергии. Это своего рода миссия, которая определяет, с чем человек должен ознакомиться и чему научиться на определенном отрезке своего пути. Например, в дошкольном возрасте детям положено играть, в начальной школе — учиться, а в подростковом — общаться со сверстниками. И слово «общение» здесь стоит понимать не просто как обмен информацией, речь идет о прощупывании взаимоотношений между людьми, их активном исследовании. Ребята учатся чувствовать границы других людей, выстраивать собственные, налаживать взаимоотношения, находить общие темы для разговора, интересы, реализовывать свои потребности с помощью других. Благодаря этому происходит становление характера и развивается навык выстраивания отношений с разными людьми.

Атмосфера, которая царит в большинстве подростковых компаний, соответствует этой потребности возраста, поэтому, когда ребята присоединяются к субкультурам, это нормально. Так у них появляется возможность заявить о своей уникальности, примерить на себя новую роль, почувствовать свою причастность к группе значимых для него людей, получить в ней признание, ощущать автономность от взрослых и т. д. Но встречаются субкультуры, принадлежность к которым может серьезно навредить подростку.

Например, «АУЕ» — «Арестантское уркаганское единство», пропагандирующее среди молодых людей тюремное мышление и антисоциальное поведение. Участники таких сообществ не обладают какой-либо внешне схожей атрибутикой, вроде стиля одежды или прически, и опознать их достаточно сложно, потому что они всячески скрывают свою деятельность. При этом они объединяются в целые банды, которые устанавливают свои

криминальные порядки среди сверстников (вымогают деньги, отбирают телефоны и т. п.). Внутри группы есть правила молчания, нераспространения информации, подростков могут запугивать. Но поведение ребенка, который попал в такую «банду», в любом случае изменится, и родители заметят это: например, у подростка могут часто «пропадать» ценные вещи, он начал слушать специфическую музыку, появились друзья с асоциальным поведением. Или поступают жалобы от других родителей об агрессивном поведении вашего ребенка в отношении их детей. Не стоит торопиться и делать быстрые выводы: вполне может быть, что ваш ребенок теряет вещи от невнимательности, а конфликты между подростками случаются постоянно и без всяких «АУЕ». Но игнорирование подобной ситуации сильно увеличивает риски потерять контакт с ребенком и позволить ему быть втянутым в дурную компанию.

Причины, по которым подростки становятся частью подобных групп, бывают разные: недостаток общения, отсутствие эмоционального принятия в семье, неблагополучная компания ровесников, желание выразить свой протест против сложившейся ситуации и другие. Часто причиной является страх: **безопаснее быть частью такой группы, чем стать жертвой.**

Если у вас есть основания полагать, что ваш ребенок оказался в подобной компании, нужно бить тревогу и вытаскивать ребенка. И первое, что нужно сделать, — это поговорить с ним. Конечно, подросток вряд ли пойдет на контакт сразу и выложит все как есть. Нужно понимать, что ему может быть страшно, потому что его запугали внутри группы, или он может быть так сильно вовлечен, что расставаться с новыми взглядами, с единомышленниками ему не захочется. Нравоучения не помогут. Нужно выяснить, что его привлекает в этой компании, какие ее ценности он разделяет, и от этого отталкиваться. Простого запрета будет недостаточно, **важно понять причину его пребывания в компании**, и сделать это можно, только выстроив доверительный контакт, в котором подросток поймет, что вы не собираетесь кричать и наказывать его, а реально хотите позаботиться и помочь.

Хорошим вариантом будет также пойти к психологу, причем не только ребенку, но и его родителям, потому что выбор таких групп, как и изменившееся поведение, чаще всего говорит о том, что внутри семьи сложилась неблагополучная ситуация, негативно влияющая на подростка. Это может быть разлад или развод родителей, анализируя которые подростки могут решить, что это происходит из-за них, или же они приходят к выводу, что родители предают их. Игнорирование проблем подростка со

стороны родителей (проблемы в школе, личные переживания, трудности возраста и т. п.), отсутствие контакта между взрослыми и детьми, нарушение границ (например, когда родители очень жестко контролируют каждый шаг) — все это может быть причинами, по которым подростки могут испытывать необходимость приобщиться к опасным компаниям.

Упомянутые выше «синие киты», или «группы смерти», возникшие на просторах Интернета и побуждающие подростков к суициду, запустили настоящую панику среди родителей и общественности. Это произошло после того, как две школьницы покончили с собой: все вдруг осознали, насколько опасным может быть пребывание детей в Интернете, а возможностей контролировать, чем же конкретно они там занимаются, с кем общаются, в целом нет. Родители добавляются к детям «в друзья» в социальных сетях, чтобы присматривать за ними, а те создают себе другую страницу, и их жизнь продолжается как ни в чем не бывало. Можно пытаться блокировать Интернет или доступ к отдельным сайтам, но современные подростки, как правило, более продвинуты в технологиях, чем их родители, поэтому умеют обходить все препятствия.

Что же делать, если мы хотим защитить ребенка от влияния столь страшных воздействий? Быть в контакте со своим ребенком, интересоваться его увлечениями, проявлять уважение к этим увлечениям, быть с ним в доверительных отношениях, чтобы он всегда мог обратиться за помощью. Суицид — это то, что люди делают, переживая тотальное одиночество, которое приводит к отчаянию, и подростки не исключение. Нередко подростки кончают с собой, когда сталкиваются с тяжелым конфликтом в школе, а дома не находят поддержку и защиту. В итоге ребенок просто не способен вынести то количество эмоционального напряжения и боли, которое на него обрушилось. Обезопасить его от такого состояния могут душевные разговоры, совместные ужины и прогулки, доброе слово, брошенное невзначай, ежедневные «обнимашки» и т. п.

Другая причина, по которой современные подростки могут пойти на суицид или всерьез о нем задуматься, — это хайп (ажиотаж, «шумиха»), который можно вызывать столь «ярким» поступком. Демонстративное поведение в целом свойственно подростковой культуре, но в эпоху развития социальных сетей оно буквально захватило мышление подростков. Они постоянно выкладывают видео, фотографии, тексты, ведут блоги, сравнивают себя с другими, рассуждая по принципу: у кого больше лайков, тот и прав. Взрослые могут удивляться: неужели вам не жалко тратить свои время и силы на такую ерунду? Но

многие взрослые сами тратят значительное количество времени в погоне за лайками, а в основе «ерунды» у подростков все то же стремление быть принятыми и любимыми в социуме. Альтернативными могут быть ситуации, когда дети предъявляют миру свои таланты: побеждают в спортивных соревнованиях, участвуют в выставках, концертах, защищают проекты. Если же у подростка нет инструмента для получения признания в такой форме, он будет придумывать свой собственный инструмент или выбирать самый простой и популярный.

Еще одна проблема, которая обычно очень заботит родителей подростков, — употребление алкоголя и сигарет. Это атрибуты взрослой жизни, запрещенные детям, и именно поэтому возможность их «попробовать» звучит как интересный, волнующий вызов. Тем более что сами взрослые охотно пользуются этими атрибутами: например, праздники почти всегда сопровождаются застольем с богатым выбором горячительных напитков. И дети за этим наблюдают с раннего возраста, ассоциируя алкоголь с праздниками и весельем. Получается, что мы, взрослые, транслируем детям этот образ, но при этом запрещаем им пробовать алкогольные напитки. До определенного момента ребенок может не обращать внимание или не придавать этому большого значения. Но наступает подростковый возраст, и желание быть наравне со взрослыми усиливается, тем более в том, что касается удовольствий.

Сережа, который любит дома закрываться в своей комнате, сегодня снова поздно вернулся домой, и от него пахнет алкоголем и табаком. Это уже не в первый раз. Раньше мама успокаивала себя: *«Мало ли, может быть, показалось, на улице полно всяких запахов, да и отец курит в квартире…»* Но в этот раз ситуация чересчур явная. Мама в недоумении, почему Сережа позволяет себе такое поведение, ведь она неоднократно серьезно говорила, что ему запрещено курить и выпивать и сделать это можно будет только по достижении 18 лет. Она вызывает сына «на ковер», но получает от него разного рода отговорки.

Нам Сережа рассказывает больше.

— Сережа, а где вы обычно с друзьями проводите свободное время?

— Летом гуляем, где захочется… А зимой, в основном в подъездах сидим. Не то что бы нам очень там нравилось, но больше некуда пойти на самом-то деле. В школе после уроков оставаться не разрешают, домой родители тоже говорят никого не водить. Бывает иногда, что у кого-то уедут родаки, и он тогда устраивает «вписку». Это обычно очень весело и круто. Но редко. А так — подъезды. Летом, кстати, еще на крыши прикольно

залезать.

Большое значение имеет то, какие у подростка есть возможности с точки зрения доступных для него пространств. Наверное, не нужно объяснять, что подъезды, в которых собираются компании, — это места притяжения маргиналов, которые вряд ли могут научить чему-то хорошему.

— Иногда бомжи встречаются. Запах так себе, конечно, но среди них, кстати, попадаются прикольные ребята! Алкаши еще всякие прибиваются, которым не с кем больше поболтать. С ними полезно дружить, потому что они могут купить сигареты и пиво, нам самим редко продают, — говорит Сережа.

Чем сильнее мы что-то запрещаем, тем больше у подростков возрастает желание сделать это без нашего ведома, потому что «наверное, это что-то очень крутое, раз оно под запретом». Тем более если обстановка благоволит. В конце концов, подросткам без выдающихся творческих способностей и увлечений не так-то просто придумать иные, социально одобряемые развлечения, вот они и просиживают вечера в подъезде.

Значит ли это, что подростка срочно надо записать в тысячу кружков и секций, чтобы вместо «прожигания жизни» он начал развиваться во всех направлениях? И да, и нет. На самом деле **подросткам очень важно иметь пространство и время, когда они ощущают себя свободными и могут делать то, что хотят.** В школе такой возможности нет, на любого рода занятиях, которые ведет педагог с определенной, жестко заданной программой, — тоже. И, даже находясь дома, пока рядом родители, подросток вряд ли сможет почувствовать себя свободным. По этой причине больше всего на свете подростки любят гулять или же уходить в виртуальную реальность. Когда же у подростка систематически есть свободное время и пространство для деятельности, у него намного быстрее формируется навык самоопределения. «Чем бы заняться? Чего я сейчас хочу?» — он учится задавать себе вопросы и слышать себя, а затем воплощать свои замыслы в реальности. Поэтому лучший вариант — это пространство, в котором подростки могут заниматься чем-либо под руководством педагога, но иметь при этом достаточно самостоятельности и свободы.

Особенной несправедливостью Сережа считает то, что ему нельзя курить в принципе, тогда как его отец курит прямо в квартире, превращая в «пассивных курильщиков» всех членов семьи. Имеем ли мы право запрещать своим детям что-то, что регулярно делаем на их глазах сами? Вспомните свой подростковый возраст; конечно, вы стали мудрее и теперь

понимаете, что некоторые вещи делать нельзя. А что-то до сих пор кажется вам нормальным, и в голове звучит: *«Это были годы моей юности, мы классно проводили время», «Нормальная ситуация для тех лет, все так делали».* Что вы сами себе могли бы сказать в тот момент, когда решили первый раз попробовать алкоголь или выкурить сигарету? «*Не надо*», «*Это вредно*», «*Это глупо и некрасиво*»? Действительно ли вас остановили бы в тот момент подобные слова? **Разговаривать с подростками лучше всего с позиции «взрослый — взрослый»**, и на такие темы — особенно. Можно рассказывать о вреде алкоголя и табака, но без прямого запрета или тем более не угрожая каким-либо наказанием, предупреждать о возможных последствиях, знакомить с культурой употребления. И конечно, акцентировать внимание на том, что если вашему сыну или дочери вдруг понадобится помощь (например, станет плохо), то родители в любом случае помогут.

Миша — друг Сережи, к которому они периодически наведываются «на вписку» (в гости). Родители Миши никогда не запрещают ему приглашать друзей домой, когда уезжают на дачу. При этом есть вполне конкретные условия для проведения «тусовок»: чтобы к возвращению родителей домой квартира выглядела не хуже, чем до отъезда. Уезжая, они оставляют в холодильнике еду на выходные, чтобы Миша мог поесть сам и угостить гостей, если нужно. Также подростку выделяется определенная сумма денег, которую он может потратить на выходных. Контроля за ситуацией минимум: мама звонит только вечером и спрашивает, все ли в порядке, чтобы спокойно уснуть. В итоге, в отличие от большинства Мишиных приятелей, его никогда не забирали из полицейского участка за то, что он шумел в подъезде или был задержан, например, за распитие. А еще он всегда встречает родителей даже в более чистой квартире, чем до их отъезда.

Подростки смотрят на взрослых и хотят им соответствовать, потому что этого требует их возраст. С самых первых лет жизни ребенок начинает кричать: «Я сам!» Взрослея, подростки пробуют брать на себя новую ответственность, пытаются впервые сделать самостоятельно что-то, что раньше делали за них мама или папа. Поэтому неудивительно, что, когда Миша впервые остался дома один («А что мне там делать, на вашей даче?»), ему вдруг взбрело в голову провести генеральную уборку. Он позвал двух друзей, включил музыку, и они весело приступили к делу. Друзья помогли Мише вымыть пол и даже окна (представьте себе, иногда подростки и такое могут!), протерли пыль со всех поверхностей. Миша отлично провел выходные и попробовал свои силы в новом деле. И произошло это не совсем беспричинно: Миша давно

думал о том, что было бы приятно навести везде порядок, чтобы ему самому стало комфортно. Возможно, потому что в нем зарождалась аккуратность как характерологическая особенность, а может, он хотел помочь матери и показать, что уже готов делать «взрослые» дела наравне с родителями. При этом Миша не торопился сообщать родителям о своем достижении по телефону: ему было важно, чтобы, вернувшись, они сами все увидели и дали оценку его первой попытке быть взрослым в уборке. Все Мишины ожидания, к счастью, оправдались: мама была очень довольна такой «самодеятельностью», а папа сказал, что именно на таком уровне и нужно поддерживать чистоту в квартире.

Многие родители с ужасом думают о том, что их неразумные дети могут сделать в квартире и с квартирой, оставшись без присмотра хотя бы на выходные. И действительно, не исключено, что, получив долгожданный доступ к свободному пространству, они устроят вечеринку, будут пить и курить, а возможно, даже займутся сексом. Важно принять, что это тот опыт, который в любом случае получит ваш взрослеющий ребенок. И в ваших силах либо создать ситуацию, в которой все пройдет наименее травматично и без последствий, либо он получит опыт втайне от вас, не имея возможности, в случае необходимости, попросить вас о помощи.

• **Что почитать:** Л. С. Выготский. «Психология развития человека»

• **Что посмотреть:** «Хорошо быть тихоней» (США, 2012, реж. Стивен Чбоски)

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ № 2

Один из действенных способов в том, чтобы понять своего ребенка, — вспомнить себя в его возрасте. Опишите пять ситуаций, в которые вы делали что-то, находясь вне поля зрения родителей. Полезно будет повспоминать, что вы при этом чувствовали, как на это реагировали взрослые и какую реакцию от них ожидали вы сами в качестве самой нужной в тот момент. Ответы запишите в табличку.

	Что вы делали «запретного»?	Что при этом чувствовали?	Как реагировали взрослые, что говорили?	Как бы вы хотели, чтобы они повели себя в этих ситуациях?
Ситуация 1				
Ситуация 2				
Ситуация 3				
Ситуация 4				
Ситуация 5				

Подумайте, какой, как вам кажется, реакции ждет от вас ребенок, когда делает что-то потенциально не одобряемое вами.

Глава 3. Личное пространство подростка: кто и как устанавливает границы

Первые десять лет жизни ребенка часто проходят для родителей по большей части радостно и спокойно. Милый, ласковый малыш тянется к маме, улыбается ей, а на папу смотрит с восхищением и постоянно зовет его играть. Но вот наступает возраст, когда у ребенка появляется свое мнение, и теперь его уже нельзя так просто повести куда-то или указывать, как себя вести. Старые правила трещат по швам, а новые еще не созданы. Между родителями и подростком начинается передел границ, который может растягиваться иногда на целую жизнь или до момента

полной сепарации.

Обычно впервые дети узнают о границах, когда начинают изучать историю разных стран. Оказывается, Земля поделена на множество частей, и внутри каждой царят свои законы и порядки. «Почему все не могут жить вместе в одной большой стране?» — спрашивает у папы маленький сын и узнает, что все люди разные и живут по своему укладу. Границы обозначают территорию и защищают от чужаков. У малыша появляется собственный опыт: взять, к примеру, соседский забор на даче, за который случайно улетел мяч. Там, за забором, чужая территория, нельзя так просто пойти туда и взять то, что тебе нужно, даже если это твое. Придется звать соседа, объяснять ему свою проблему, договариваться, извиняться… или карабкаться, рискуя быть укушенным соседской собакой. Или же придется попрощаться с мячом, смирившись, что он теперь недосягаем.

Свои собственные границы ребенок переживает сначала на телесном уровне: отделяясь от мамы, он постепенно начинает ощущать, что они с ней не одно целое. Позднее он переживет еще одно важное открытие, связанное с темой границ: все люди думают по-разному. Известный «симптом» такого открытия — первые попытки ребенка лгать, целью которых является обычно не выгода от лжи сама по себе, а скорее проверка своих возможностей: «Неужели поверят?»

Взрослый человек выстраивает границы с миром повсеместно: с государством и обществом, в профессиональной деятельности, отношениях с партнером, со своими детьми. В первую очередь эти границы защищают наше Я: наши ценности, выбираемый нами образ жизни, возможность быть самостоятельным и свободным, находиться в ресурсном состоянии. И нам очень неприятно, когда кто-то наши границы задевает. Подростки — не исключение.

Представьте или вспомните ситуацию, когда вы узнали, что кто-то рылся в вашем телефоне без вашего разрешения. Читал переписку, смотрел фото, проверял список звонков, возможно даже удалял некоторые контакты. Какие чувства вы (бы) испытали, обнаружив это? Наверняка вам было (бы) неприятно. Даже если вам и скрывать нечего, у вас наверняка возникнет ощущение, что это вторжение во что-то очень личное, интимное. Как изменится ваше отношение к тому, кто эту границу нарушил? Особенно если представить, что это самый близкий и важный для вас человек. Что станет с доверием между вами?

Такие ситуации случаются среди взрослых людей, например когда один из супругов не доверяет другому, но гораздо чаще границы нарушают родители по отношению к своим детям,

причем считая это нормой. Родитель отказывается замечать, что его ребенок уже вовсе не ребенок, и считает, что без родительского контроля сын или дочь не справится со своей жизнью. Поэтому: *«Что такого в том, если я загляну в телефон к своему ребенку? Я же это делаю, чтобы позаботиться о нем».*

Для подростков смартфон зачастую гораздо важнее, чем для взрослых. Давайте честно зададим себе вопрос: каков реальный мотив взрослых читать переписку ребенка в социальных сетях и мессенджерах, смотреть его фотографии, контакты? Чаще всего это стремление контролировать, которое исходит из желания обезопасить, избежать возможных проблем. Но кого хочет обезопасить взрослый, залезая без ведома ребенка в его телефон? На самом деле себя. Это родителю страшно, это родитель чувствует себя недостаточно осведомленным и выключенным из контекста жизни своего ребенка. И у него есть выбор: либо наладить с ребенком контакт, меняя свое поведение и установки в надежде, что ребенок начнет делиться тем, что с ним происходит, либо действовать обманом и следить. Можно еще отправиться к психотерапевту и проработать с ним свои страхи (самому отправиться, а не ребенка отправлять), но в нашей стране такой вариант, к сожалению, рассматривается редко.

Вспомните времена, когда еще не было мобильных телефонов и социальных сетей. Где подростки хранили свои секреты и переживания? В личном дневнике. Сейчас редко кто ведет рукописные дневники, отдавая предпочтение цифровому формату. Не все секреты и переживания можно держать в себе, но и поделиться можно не всем, даже с друзьями. Из-за этого появляется потребность в пространстве, где можно излить душу. И если раньше это были рукописные дневники, то теперь для этого используются телефоны, с помощью которых подростки могут либо анонимно выкладывать свои истории и переживания, либо делиться ими с социально значимым для него кругом.

Стыд, страх, тревога, гнев — вот лишь немногое из того, что испытывает человек, столкнувшись с ситуацией, когда его дневник читали без его ведома. Времена меняются, меняются и средства, с помощью которых подростки делятся своими тайнами, а чувства, возникающие при нарушении границ, остаются прежними. Соблазн велик, и в ситуации, когда подросток закрылся, родителям очень хочется узнать, что же творится в его внутреннем мире, о чем он переживает. Хочется помочь ему, может быть, даже спасти. Но спасти его или все-таки себя?

Стасу 15 лет, он только что прибежал домой из школы и торопится сесть за компьютер: он участвует с командой в турнире по его любимой компьютерной игре. Свой рюкзак он в спешке

бросил в коридоре. Мама, проходя мимо, увидела, что в одном из карманов лежит зажигалка. Не церемонясь, без выяснения обстоятельств, мама устраивает скандал. Стаса слушать она не хочет, просто кричит, обвиняет и пророчит скорую кончину от рака легких. Стасу в этот момент очень обидно: во-первых, потому что вторглись в его личное пространство, проверяя содержимое карманов, а во-вторых, потому что о нем безосновательно делают выводы, не спросив его самого и не желая даже выслушать. Как итог — чувство разобщенности с матерью, желание еще больше от нее отгородиться. Почему бы матери не спросить в этой ситуации: сынок, а почему ты носишь с собой зажигалку? Вот бы она удивилась, узнав, что сыну она нужна для лабораторной работы по химии, где сегодня надо было поджигать сухое горючее. Впрочем, теперь зажигалкой можно воспользоваться и в других целях — в конце концов, зря, что ли, ругали?!

Мама — не единственный человек в семье, кто упорно не замечает в Стасе взрослеющего человека. До развода и отец занимал схожую позицию. Кроме того, вокруг Стаса всегда было много родственников, и когда-то это даже радовало, ведь чем их больше, тем больше и подарков на разные праздники. Но теперь, когда Стас стал подростком, его отношение изменилось. Родственники, приезжающие по поводу и без, не уловили, что «Стасик» больше не хочет называться «Стасиком», потому что ему как-никак 15 лет.

Обычно Стас пытается убежать из-за стола раньше, чем о нем заговорят, но сегодня Новый год, и как минимум до боя курантов убежать не получится. Родственники накладывают салаты, разливают шампанское и между делом задают Стасу вопросы о его жизни: *«Как в школе?», «А бриться уже начал?», «Девочка есть у тебя?», «Решил уже, куда будешь поступать?», «Слышали, тебя к директору вызывали, хулиганом растешь?»* Стас не понимает, почему эти люди считают возможным столь бесцеремонно, сидя за общим столом, расспрашивать о его личной жизни. И настойчиво ждут ответа, как будто он обязан быть с ними откровенным только потому, что они его родственники. *«Было бы здорово поспрашивать их в ответ,* — думает Стас. — *Тетя Света, а сколько вы получаете на своей работе? А почему так мало? Вы что, плохо работаете? Вот было бы весело!»* — думает Стас, но понимает, что, задай он такие вопросы, разразится большой скандал и виноватым выставят, безусловно, его. *«Оно мне надо?»* — пожимает Стас плечами и уходит в свою комнату. *«Замкнутый мальчик у вас растет!»* — слышит он, уходя, недовольный голос тети Светы. *«На ваше счастье…»* — отвечает про себя Стас.

Подростковый возраст не обязательно сопровождается кризисом, **кризис возникает в ситуации, когда окружающие взрослые не готовы увидеть в подростке взрослеющего человека и предоставить ему возможности для проявления свободы и самостоятельности.** Сам феномен кризисного состояния говорит о наличии опасности, дающей импульс для поиска нового выхода, который позволил бы от этой опасности избавиться. И достижение искомого решения приводит к переходу личности на новый уровень развития.

«Никаких игр, пока не сделаешь уроки и не покажешь мне!» — каждый день кричит Стасу мама. Она хотела бы, чтоб сын рос отличником, каким был в начальной школе, но не верит в то, что Стас способен самостоятельно следить за своей успеваемостью и школьными обязанностями. Поэтому из мамы она превращается в надсмотрщика, уничтожая таким образом эмоциональную связь и доверительные отношения с сыном. И да, он не будет следить за своими уроками и выполнением домашних заданий, ведь эту работу за него уже проделывает мама, причем с большим энтузиазмом. Так взросление мальчика в вопросах ответственности и самостоятельности откладывается на неопределенный срок.

Стас не единственный подросток, кто в этот новогодний вечер убежал из-за стола, не дождавшись речи президента. Родственники Лены, одноклассницы Стаса, живут в другом городе, поэтому на Новый год ее родители обычно приглашают в гости своих друзей. С ними бывает весело, но ровно до тех пор, пока разговор не перейдет к обсуждению детей и их школьной жизни. Лене, как и ее родному брату, что на пару лет младше, всегда неприятно слушать рассуждения других о себе в третьем лице, а тут мама решает поделиться с друзьями прямо за столом, что у Лены произошли физиологические изменения и она становится совсем взрослой девушкой. Описывая свою радость, мама не стесняется рассказывать обо всем в деталях. Лена краснеет, ей невыносимо происходящее, и девочка убегает в свою комнату. Мама недоумевает. Она же гордится тем, какая взрослая у нее дочь, да и вообще, это ведь естественный процесс, чего тут стесняться?

А Лена считает и чувствует совершенно иначе. Для нее это тема сильных переживаний, очень личных и интимных. Она и с мамой-то мало обсуждает эту тему, а тут вдруг *это* подается без стеснения на всеобщее обозрение. Как изменится отношение дочки к матери? Обида, разрушение доверия. *«Больше я тебе ни о чем не расскажу»,* — решает Лена, утирая слезы.

Все родители допускают ошибки, поэтому важно, чтобы

родитель был способен осознать, что он только что сделал не так, и исправить ситуацию, а не усугублять ее. К сожалению, часто в родительском поведении за одной ошибкой происходит следующая. И мама Лены вламывается в ее комнату со словами: *«Что ты себе позволяешь? К нам приехали гости, а она устраивает сцены. Ну-ка быстро за стол!»* Через пару минут, видя, что слова не возымели действия, мать уже топает ногами и тянет Лену за руку в попытках сдвинуть с места. Со стороны понятно, что такие действия только все испортят и уж точно не создадут новогоднее настроение. Но мама, находясь в деспотическом исступлении, этого не осознает и нарушает все возможные границы дочери, включая телесные. Поэтому Лена решается на единственный здравый в этой ситуации поступок, который поможет ей сберечь себя и успокоиться: она уходит из дома. Прямо в новогоднюю ночь. Ее домашние еще несколько часов будут перебирать в голове все опасности, которым может подвергнуться молодая девушка, оказавшись ночью, хотя бы и в праздник, на улице, и даже пойдут ее искать. И вряд ли кто-то из них хотя бы на секунду помыслит, что самая большая опасность подстерегает ее дома — в постоянно травмирующей реальности.

Родственники Стаса тоже недовольны, что он ушел из-за стола, но к нему они так просто не зайдут — недавно он самостоятельно приделал к своей двери задвижку, и раз дверь закрыта, требовать от сына, чтобы он вышел, бесполезно. Это маленькая победа, о которой Стас каждый раз думает с гордостью. Наконец хоть в чем-то ему удалось продемонстрировать матери свою автономность и защититься от ее вездесущего участия.

Человеку вообще очень важно иметь свое пространство, а подростку в период активного формирования личности — особенно. Ведь **личность во многом и определяется тем, как и с кем расставлены ее границы**. Физические границы имеют первоочередное значение в этом вопросе.

В комнату ребенка с ранних лет желательно заходить со стуком — так мы проявляем уважение к его личному пространству и подаем пример. Ведь нам хотелось бы, чтобы и в родительскую спальню он заходил, предварительно постучав. Потребность в уважении пространственных границ подростка сопоставима для него с уважением к нему самому. А ему самому довольно часто бывает нужно побыть в одиночестве — подростку необходимо пространство, в котором он чувствует себя защищенным, у него есть потребность в неприкосновенности его личных вещей. Более того, вы можете увидеть то, к чему не готовы. Например, застать ребенка за просмотром порно или,

возможно, за мастурбацией. И то и другое нормально для переходного возраста, но мало кто из родителей способен реагировать на такие проявления взросления адекватно. Да и сам ребенок получит от подобной ситуации мощное чувство вины и стыда, которое в дальнейшем может негативно сказаться на его сексуальных отношениях. Поэтому подобное лучше предотвращать заранее и содействовать в организации его отдельного, личного пространства.

Родители Миши хорошо запомнили, как начался его подростковый возраст. Он рос очень добрым, заботливым и общительным по отношению к своим родным, но вот «неожиданно» мальчику исполнилось сначала 10 лет, потом 11, 12… Все меньше нежности он проявляет к маме, зато начал тянуться к отцу. Миша расспрашивает папу о том, как лучше подстричься, просит ходить с ним на спортивную площадку по вечерам. С мамой Миша теперь мало чем делится, и маме кажется, что ее любимый сын совсем отдалился. Теперь Миша не так уж сильно от нее зависит и многое может делать сам. У него появляются свои секреты, которых никогда раньше не было.

Матери непросто принять это, но она уже научена опытом взросления своей младшей сестры, да и собственный подростковый возраст запомнился ей бурным течением. Она догадывается, что к новым проявлениям своего ребенка нужно относиться с осторожностью и уважением. И старается просто помогать ему в том, что он пока не может делать сам: готовит еду, стирает одежду, дает карманные деньги. При этом Миша наделен самостоятельным правом выбора — например, делать или не делать уроки, какую одежду носить, он даже может уходить в себя, когда ему это нужно. Это очень гармоничный вариант свободы, который получает ребенок в подростковом возрасте.

Есть и другой позитивный пример выстраивания границ. Соня — старшая дочь в семье, у нее есть младшие брат и сестра. Из-за того, что семья большая, а квартира — маленькая, родители давно завели правило, что все ложатся спать в десять вечера. Благодаря этому правилу не приходится каждый раз договариваться, кто и во сколько должен лечь спать. Но в какой-то момент Соне становится тяжело засыпать в это время, и к тому очень хочется посмотреть вечерние сериалы. Ситуация конфликтная, но родители в этой семье открыты к диалогу, поэтому им с дочерью удается найти выход — они завешивают пространство вокруг кровати дочери покрывалом (которое, кстати, она выбрала сама, что тоже было для нее важно). Так как в комнате стоит двухъярусная кровать, сделать это не составляет

большого труда. В итоге свет от экрана ноутбука не мешает остальным домочадцам спать, и дочь, надев наушники, может смотреть любимые сериалы.

Есть правила, которые задают родители, но многие из них, когда ребенок достигает подросткового возраста, можно определять вместе, сообща. И важно при этом быть на равных позициях. Например, подросток ничего не делает по дому: не выносит мусор, не моет за собой посуду, ленится ходить в магазин за продуктами. Причин на то может быть много, и самая распространенная — за него всегда все делали. А потом вдруг наступает момент, когда родители решают: пора включать ребенка в семейную систему и назначить ему трудовую повинность, а лучше сразу несколько. При таком резком, одностороннем решении, скорее всего, они получат отпор. Или подросток просто ничего не будет делать, или будет откладывать до тех пор, пока кто-то не выдержит и не сделает это за него, или он начнет протестовать вслух, называя разные причины, почему он не должен делать то-то и то-то. Родитель в такой ситуации может растеряться или даже разозлиться: *«Почему я должен все делать сам, ведь рядом со мной живет уже достаточно взрослый человек?!»*

Договориться бывает сложно, и некоторые родители решают стимулировать подростка материально. Правильно ли это? Родителям за домашние дела никто не платит, их выполняют для общего комфорта, а не ради дохода. И именно это нужно доносить до ребенка, на равных, без обвинений, угроз и требований. Тогда появляется реальная возможность договориться, кто, когда и что делает.

Если подросток вообще ничем по дому ранее не занимался, передавать ему ответственность стоит постепенно, начиная с маленьких дел, а не обрушивая сразу целый список обязанностей с графиком дежурств. Можно расписать ему все, что делается по дому в семье, и спросить, какие из дел он готов взять на себя. **Можно предложить распределить обязанности по справедливости, учитывая возможности и остальную нагрузку каждого члена семьи,** и обозначить свою готовность помогать там, где подростку может быть сложно. Но именно помогать, а не делать за него. И как бы страшно это ни звучало, но то, что он не убирается в своей комнате, можно спокойно оставить на его совести, ведь это его пространство, и если чужие границы при этом не нарушаются, то он вправе сам решать, что происходит у него за дверью.

Развитие границ в подростковом возрасте — необходимый, сопутствующий взрослению процесс. Их выстраивание и

осознание становится основой для конструктивного общения с другими людьми, для установления отношений с ними. И наоборот, их отсутствие или недостаточная сформированность может приводить к растворению в обществе, к возможности неконтролируемого влияния извне, к конформности, или изменению в поведении или строе мыслей под влиянием давления со стороны других людей. Родители — это те люди, на ком подростки в первую очередь будут тренироваться. И это хорошо, потому что, как правило, никто так, как родители, не любит ребенка, а значит, не сможет лучше поддержать и принять его. Но кроме любви в этот период важны родительская мудрость, терпимость, а еще способность различать проблемы ребенка и свои собственные, о чем мы подробно расскажем далее.

• **Что почитать:** Франсуаза Дальто. «На стороне подростка»

• **Что посмотреть:** «Географ глобус пропил» (Россия, 2013, реж. А. Велединский)

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ № 3

В каждом доме свои правила, у вас они тоже наверняка есть, и многие из них придуманы вами для того, чтобы не объяснять ребенку каждый раз, как надо себя вести.

Запишите 8-10 правил, которые вы транслируете вашему ребенку. Это могут быть правила, связанные с домашним поведением, уроками, повседневными делами, походами в гости и приемом гостей, общением внутри семьи, графиком совместной жизни, вредными привычками и т. д.

№	Правило	X, V (родитель)	X, V (ребенок)	Что можно поменять
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

Напротив каждого правила поставьте галочку, если ребенок разделяет его, и крестик, если ребенок регулярно бунтует против него или просто не выполняет. Посчитайте количество галочек и крестиков.

Если количество крестиков от двух до четырех, мы поздравляем вас: ваш ребенок умеренно бунтует и отстаивает свои границы. Вы можете обсудить с ним, почему конкретно эти правила его не устраивают и как их можно изменить таким образом, чтобы все устраивало вас обоих.

Если количество крестиков более четырех, вероятно, у вас с ребенком есть трудности во взаимопонимании. Ваши правила могут быть ему непонятны или казаться несправедливыми, нелогичными, поэтому он не одобряет или нарушает их. Самое время попытаться обсудить ситуацию. Перед этим вам будет полезно подумать о том, почему эти правила важны для вас, какую функцию в семье они реально выполняют и какие из них вы готовы пересмотреть. Диалог в этом случае обязательно предполагает компромисс, и если вы будете разговаривать с ребенком только ради того, чтобы попытаться в очередной раз насадить ему свое видение мира, это вряд ли закончится хорошо. Постарайтесь быть гибким и услышать своего ребенка, пока он

еще с вами разговаривает.

Если количество крестиков меньше двух, это значит, что рядом с вами очень сговорчивый, неконфликтный подросток. И здесь может быть два варианта: либо вы очень осознанный родитель, который постоянно находится в диалоге со своим ребенком, и поэтому он всем доволен, либо ваш ребенок видит в вас настолько непререкаемый авторитет, что боится оказывать любое сопротивление. Может быть и третий вариант: подростковый возраст у вашего ребенка еще не начался. При типичных границах подросткового возраста в 12–17 лет бывают особенности, когда те или иные изменения начинают происходить с ребенком на несколько лет раньше или позже.

Чтобы проверить, насколько хорошо вы понимаете своего ребенка, можно предложить ему высказать свое отношение к каждому правилу. Для этого отметьте на листочке его ответы или предложите отметить ему самому. После этого сравните свои предположения с реальным отношением ребенка к правилам.

Почти все совпало? Отлично, значит, вы хорошо понимаете своего ребенка.

Много расхождений? Это повод чаще разговаривать с ребенком и внимательнее слушать, что он пытается вам сказать.

Теперь взгляните на правила, которые ваш ребенок не разделяет. Это те зоны вашей совместной жизни, которые требуют пересмотра. Не факт, что вы сразу сможете придумать, как поменять их таким образом, чтобы обе стороны были довольны. Но то, что вы думаете об этом и готовы обсудить со своим ребенком, точно вызовет в нем отклик и благодарность, а это важные составляющие для строительства доверительных отношений в разрезе «родитель — подросток».

Глава 4. Зачем подростку родители

Когда рождается первый ребенок, его новоиспеченная мать может многого не знать о том, как правильно за ним ухаживать. Ей понадобится немало времени и сил, чтобы научиться понимать своего малыша, помогать ему, поддерживать разнообразные аспекты его жизнедеятельности. Но одно для нее очевидно изначально: она нужна своем ребенку, от нее зависит его жизнь.

Малыш растет, его потребности меняются, вот он уже пошел в садик, но родители по-прежнему не сомневаются, что нужны ему. Ведь каждый день ребенка нужно кормить, отводить в сад и забирать оттуда, играть с ним, общаться, покупать все необходимое, начинать знакомить с буквами и цифрами и вообще всячески развивать. Период начальной школы проживается более-менее спокойно, но вот наступает подростковый возраст, и дети начинают вести себя так, будто родители вовсе не нужны им и

только мешают комфортной жизни. Подростки могут кричать, чтобы их оставили в покое, не лезли в их жизнь, дали денег и отпустили гулять. В такие моменты родители могут подумать, что теперь и правда не нужны своим детям. На самом деле это не так: **в подростковом возрасте у родителя становится даже больше зон, в которых он может быть реально полезен своему ребенку.** Помимо того что взрослые целенаправленно создают среду для своего ребенка, предполагая, что таким образом смогут направить его развитие в определенное русло, подросток, в свою очередь, копирует поведение взрослых, схватывает их способ мышления и восприятия мира.

Недавно Сережу с его одноклассником поймали на краже еды из магазина. К счастью, сумма украденного была небольшая, поэтому наказание ограничилось штрафом. Родители в шоке, сами они всегда были законопослушными и сына наставляли быть таким же. Кроме того, в их семье нет недостатка в средствах, поэтому родителям совершенно не ясно, зачем сыну понадобилось воровать еду. Пообщавшись с Сережей, мы довольно быстро смогли разобраться, в чем дело.

Родители Сережи — успешные люди, которые практически все время проводят на работе. Пару лет назад они решили реализовать свою давнюю мечту — построить дом, и теперь все свободное время и силы брошены в этом направлении. Сережа же, помимо тусовок с друзьями, готовится к поступлению, а еще три раза в неделю ходит на тренировки по плаванию. И этому быстро растущему мальчику все время хочется есть. Сережа обедает в школе, кроме того, ему выдают некоторую сумму денег, которую считают достаточной для того, чтобы не быть голодным. На крайний случай в получасе от школы есть еще бабушка с дедушкой, которые всегда рады накормить внука. С точки зрения родителей, все в порядке и давать сыну больше денег было бы неправильно, ведь главная задача сейчас — построить дом, а не спускать их на конфеты и всякую ерунду. Да он ведь никогда и не жаловался на то, что голодает.

С точки зрения Сережи, ситуация выглядит сложнее. В последнее время он очень комплексует ходить на занятия по плаванию. Раньше бассейн был его любимым местом, но в какой-то момент мальчик начал быстро расти, и «чтобы каждый месяц не выкидывать деньги даром», папа дал ему свои тапочки и плавки. Они немного великоваты, но, рассуждает папа, «ведь главное — функционал, и какая разница, в чем ты ходишь, как говорится, плохому танцору…» Проблема в том, что Сережа занимается плаванием с 9 лет, у него уже 1-й взрослый разряд, и все его товарищи носят профессиональные бренды типа *Speedo.*

Когда ребята долго находятся в одной команде и занимаются общим делом, у них формируется своего рода клуб по интересам со своей атрибутикой. Это вещи, надев которые человек, не имеющий отношения к спорту, не станет спортсменом, но и олимпийские чемпионы вряд ли выигрывают соревнования в папиных плавках. Поэтому на Сережу стали странно поглядывать, он стал выбиваться из коллектива. И Сережа начал курить. Сначала предложил кто-то из старших, и неловко было отказаться. Потом самому захотелось выглядеть старше и увереннее, и сигарета, по мнению Сережи, хорошо дополнила образ сильного, решительного парня, которым ему очень хотелось быть в глазах окружающих (в конце концов, надо было чем-то компенсировать папины плавки). Проблем от курения молодой здоровый организм на себе не ощущал, а вот денег поуменьшилось, и между едой и сигаретами Сережа отдавал приоритет последним. Прийти и сказать родителям: *«Родители, я теперь курю, поэтому у меня не хватает денег на еду, давайте, пожалуйста, больше»,* Сережа, разумеется, не мог, потому что представлял последствия. В лучшем случае, отругали бы, но в худшем…. А тут среди одноклассников началась своего рода «игра». В супермаркете напротив школы, кроме ленивого охранника, никаких средств безопасности не было предусмотрено, и ребята стали на спор воровать из магазина еду — кто больше унесет. Сережа подумал, что это неплохая идея: так можно поддержать свой образ уверенного, сильного парня, а заодно иметь в кармане лишний «сникерс», на который как раз не хватает денег. *«Ты же воруешь при этом не у конкретного человека, а у огромной сети, для которой то, что ты унес, капля в море. Может, вас это разочарует, но я не чувствую себя виноватым»,* — закончил свой рассказ Сережа.

Одна из важнейших функций родителей в подростковом возрасте — материальная поддержка. В общем-то, она актуальна и на более ранних этапах развития ребенка. Но если раньше родители целиком обеспечивали его, покупая вещи и продукты на свое усмотрение, то теперь, **давая деньги подростку, они уже не могут быть уверены, на что именно они будут потрачены.** И нужно быть готовым, что какая-то часть из них потратится на сигареты и алкоголь, что довольно часто происходит в подростковом возрасте. Значит ли это, что нужно сильнее ограничить подростка в средствах и контролировать каждый рубль, который он потратил? Зависит от того, кого вы хотите вырастить.

Миша, которого вы уже знаете, тоже пловец, они занимаются с Сережей в одной команде. Он также вовсю готовится на курсах к

экзаменам, так что загружен не меньше своего товарища. Каждое утро мама кладет Мише на стол пару любимых бутербродов с мясом и сыром, яблоко и небольшую, но достаточную сумму денег на случай, если такого перекуса будет недостаточно в течение дня. После прихода из школы у Миши тоже не особенно много времени на отдых и еду, но каждый вечер мама с ним советуется, что бы он хотел съесть на обед. Если у мамы не хватает времени или сил на то, чтобы приготовить обед, сын получает больше денег и обедает в каком-нибудь кафе. Что же касается плавания, это целая философия, которой отец делится с сыном. Они могут часами обсуждать последние Мишины заплывы, чтобы решить, на что делать упор на тренировках; могут выделить выходные, чтобы съездить в специальный магазин и купить плавки к следующим соревнованиям. У Миши есть два варианта очков, которые предназначены для разных целей, трое плавок, рюкзак *Arena* и что-то еще. Миша обожает плавание: в бассейне он заряжается энергией, общается с друзьями. И Миша очень благодарен родителям за все то, что они для него делают. Конечно, и в этой семье не обходится без споров и разногласий. Но что бы ни происходило, Миша знает, что родители любят его, что они — за него, и мысли об этом останавливают его от опрометчивых поступков.

Итак, мы видим: несмотря на то что подросток во многих вопросах уже самостоятелен, мама и папа для него по-прежнему источники получения необходимых для жизни ресурсов: еды, денег, одежды и т. д. Но обладание материальными благами связано чаще не только и не столько с выживанием: **люди стремятся обладать вещами, чтобы реализовать свои социальные потребности.** И если обеспечение всем необходимым является долгом родителей, который они чаще всего осознают, то различные «хотелки» подростков зачастую становятся причиной конфликтов в семье.

Незадолго до своего дня рождения Алена пришла к маме и попросила подарить ей айфон последней модели. Доход в их семье не очень высокий, поэтому даже при большом желании родителей сделать дочери такой подарок невозможно — это бы сильно ударило по семейному бюджету. Об этом мама и сообщила Алене, причем в достаточно резкой форме. Позже мама, рассказывая эту историю, жаловалась на неблагодарность дочери: *«Представляете, она у нас такое просит! У меня простой китайский телефон, у мужа старенький айфон, а она обижается, что я ей отказываю в такой дорогой покупке!»*

На вопрос, разговаривали ли они с Аленой на эту тему после того, как девочка первый раз с ней обратилась, последовал

отрицательный ответ. Алена обиделась, мама разозлилась, они стали общаться более холодно.

Мы рекомендовали маме все же поднять эту тему снова, но уже спокойно, ведь важно понять, почему девочка попросила именно такой телефон, для чего он реально ей нужен. И попытаться донести спокойно и обоснованно, почему на данный момент осуществить задуманное невозможно. А после вместе решить, как лучше поступить, чтобы все остались довольны.

В итоге выяснилось, что Алена даже не знала стоимость этого телефона, а если бы знала, то не стала бы и просить. Гаджет, с которым она на тот момент ходила, начал ломаться. А учитывая, что для подростков телефон — это один из главных инструментов коммуникации с внешним миром, со сверстниками, она захотела себе что-то современное, но главное — исправно работающее. Алена увидела у друга новый айфон, подержала его в руках, посмотрела, как работает камера. Естественно, по сравнению с ее стареньким телефоном контраст был огромный, и она сразу захотела такой же.

После этой беседы, когда получилось расставить все точки над «i» и услышать друг друга, родители вместе с Аленой выбрали ей новый телефон, который полностью устраивал девочку по функционалу, а их — по цене.

Это наглядный пример того, что **желания подростков не всегда бывают обдуманы и практичны, но это не значит, что, столкнувшись с ними, мы сразу должны отметать их**. Когда мы так поступаем, подросток ощущает, что его мнение и желания не являются значимыми для родителей, и получается, что он сам — тоже.

Арсений на очередной день рождения тоже попросил в подарок у матери очень дорогой смартфон. Это при том, что у него на тот момент был хороший, достаточно новый гаджет. Мать Арсения была крайне возмущена этой идеей сына и не смогла добиться разумного объяснения, зачем ему такой подарок. В итоге она отказала в покупке, и мальчик еще больше отдалился от нее.

Поработав как с Арсением, так и с его мамой, мы рекомендовали им еще раз обсудить эту тему, и когда матери наконец удалось расположить сына к доверительному разговору, он рассказал, для чего на самом деле ему нужен был такой подарок. У него появились новые друзья в школе, и у всех были такие смартфоны. Мальчику было важно иметь такой же гаджет — это придавало ощущение какой-то общности, причастности к группе. Открылся и более глубокий мотив: оказалось, Арсений хотел добиться того, чтобы в его жизни хотя бы что-то случилось

только потому, что он так хочет. Ему надоело постоянно находиться в ситуации несвободы, когда мать, тренер, учителя и репетиторы говорят, что ему делать. И выбрать подарок на день рождения ему хотелось не по принципу «*что мне сейчас больше нужно»,* а *«чего мне сейчас больше хочется».* Очередное «нет» матери Арсений расценил как полное безразличие к своим желаниям, и оно с новой силой укрепило его внутреннее убеждение в том, что «*я не должен ничего хотеть».*

Важно осознавать, что обладание значимыми для подростка вещами позволяет ему успешнее социализироваться в группе сверстников. Кроме того, оно влияет и на отношение подростка к себе, возвышая его в собственных глазах. Накладывает свой отпечаток и эпоха потребления, всяческими способами поддерживая в людях желание обладать и поглощать, и если взрослый человек способен в какой-то мере противостоять этому, задействуя свое критическое мышление и отделяя навязываемое от реально желаемого, то у подростка такая «броня» еще не сформировалась, и часто он может переживать чувство неполноценности, не имея возможности завладеть тем или иным предметом. Вещи, которыми владеет человек, — это материальное продолжение его личности, и **если мы хотим, чтобы подросток умел обращаться с вещами, ценить их и находить им правильное применение, нужно, чтобы они у него были**. Это не значит, что мы должны покупать своим детям все, что они попросят, мы должны помочь им проанализировать свои желания и понять, чем они обоснованы, действительно ли какие-то вещи нужны и насколько их покупка справедлива по отношению к бюджету семьи и остальным ее членам.

Разумеется, материальная помощь — не единственное, чем родители могут быть полезны своим детям в подростковом возрасте. Важным является то, как родители общаются со своим ребенком, когда он начинает становиться взрослым, насколько готовы принимать и уважать его в качестве равноправного собеседника, вести с ним диалог и слышать его.

Когда мы впервые повстречали Соню, ту самую, что любит смотреть сериалы до ночи, у нас сложилось впечатление, что школу она уже закончила, и может быть, пару лет учится в институте — так она выглядела и говорила. Семья Сони очень интеллигентная, с хорошим эмоциональным климатом. С раннего детства родители воспитывали в Соне ценности уважения и внимания к другим людям. Соню учили слушать и слышать других, не торопясь высказывать свое мнение, но если уже начала говорить, то не стоит стесняться проявлять свои сильные стороны, такие как интеллект, например. *«Мысль должна быть глубокой и*

емкой», — повторял ей папа, когда в порыве эмоций Соня начинала болтать о чем-нибудь без умолку. Но как ребенок может понять, хорошо ли он изъясняется, верно ли действует? Взрослые не всегда способны объективно оценить себя, чего же ожидать от подростков. Поэтому важным является, какую обратную связь дают ему близкие взрослые. По мере своего взросления Соня все чаще вступает в споры с родителями, учится аргументировать и формулировать свои мысли, обретает смелость в общении со старшими. Именно поэтому, встретившись с нами, она с первых часов оставила впечатление взрослой, разумной не по годам девушки.

Такие подростки, как Соня, встречаются редко. Обычно, когда люди слышат словосочетание «группа подростков», им представляются хулиганы, которые хамят учителям, срывают уроки, ведут себя вызывающе на улице и т. д. Такое поведение часто бывает связано с тем, что **подростки испытывают недостаток нормального человеческого общения со своими родителями**. Может быть, мама и папа постоянно на работе, а приходя домой, они час-другой занимаются своими делами и ложатся спать, не в силах уделить время своему сыну или дочери. А может, не зная, о чем и как поговорить со своим ребенком, родитель сводит все разговоры к успехам в школе. И если ребенку там особо нечем похвастаться, то между ними начинает расти ситуация непонимания и отчуждения. *«Ну, он же сам мне ничего не рассказывает! Я спрашиваю его: “Как дела в школе? Какие оценки принес?”, а он бурчит что-то под нос и уходит. О чем же мне еще спрашивать его? Ведь школа — это и есть его жизнь в этом возрасте».*

А теперь представьте, что ваш супруг или супруга, встречая вас с работы, каждый день будет спрашивать: «*Ну как, сколько заработал сегодня? Начальник хвалил? Нет? Тогда садись после ужина и работай над своими ошибками».* Как вам такое? Почему-то многие родители думают, что по отношению к детям такое обращение нормальное. Но что бы они почувствовали, если бы так пристально и требовательно стали оценивать их самих? Причем у них же дома — там, куда они пришли, чтобы отдохнуть, восстановить силы и быть собой.

Катя из тех ребят, кому очень не хватает внимания родителей. Мама работает школьным учителем, уходит из дома рано утром и возвращается вечером с кипой тетрадок, которые еще предстоит проверить. Ей сполна хватает общения с детьми на уроках, поэтому на собственного ребенка часто не остается ни времени, ни сил. Мамино взаимодействие с Катей построено в основном на нравоучениях, вроде *«женщина должна быть*

сильной, уметь самостоятельно о себе позаботиться, поэтому, будь добра, учись как следует, четверка — оценка слабых людей». Мама Кати очень целеустремленная, поэтому, когда они вместе с дочерью ходят по улицам, мать всегда буквально тащит девочку за собой, объясняя попутно, что и как надо делать. У отца Кати иной способ воспитания: он любит задавать интеллектуальные задачки и получает искреннее удовольствие, когда видит, что его дочь достигает успеха. Девочке тоже это нравится, хотя после каждой успешно решенной задачки папа советует не радоваться слишком долго. Ведь важнее всего постоянно развиваться и идти вперед. Папа считает, что держать ребенка в постоянном тонусе — это и есть лучшая поддержка, которая может быть оказана подрастающей личности. Поэтому он не скупится на наставления, которые должны послужить Кате ориентиром и прямой инструкцией к действиям. В будущем Кате понадобится несколько лет психотерапии, чтобы научиться чувствовать свои собственные желания, состояния и ограничения. Но это в будущем, а пока Катя каждый день приносит домой пятерки, чтобы родители видели, какая она молодец. Ведь не будет пятерок — не будет и родительской любви, а это — самое ценное, что есть у девочки. И *с* каждой непростой ситуацией Катя будет справляться сама, ведь именно так ведут себя сильные люди.

Бывает и по-другому: Соня, к несчастью, только что рассталась со своим молодым человеком. Кажется, это были ее первые серьезные отношения. Соня закрылась в ванной комнате, не хочет никому открывать и ни с кем разговаривать. Мама за нее очень переживает, но уже догадывается, в чем дело. Она начинает потихоньку разговаривать с дочерью через закрытую дверь, пока что просто говоря слова поддержки: *«Дочка, я понимаю, каково тебе сейчас, пойдем на кухню, попьем чайку, поболтаем, расскажу тебе про свою первую любовь».* Они идут и болтают час-другой, слезы понемногу сходят, на лице Сони появляется улыбка. С работы возвращается папа, и его вводят в курс дела. Он — человек не такой щедрый на эмоции, как его супруга, поэтому без лишних слов предлагает немного прогуляться всей семьей, а потом зайти в кафе и съесть по мороженому. Когда Соня рассказывала об этой истории, у нее блестели глаза, потому что она по-настоящему гордилась своими родителями. Девочка не ожидала, что они смогут так чутко отнестись к произошедшему, без лишних черствых «*да брось, таких парней будет еще миллион».* Родители Сони оказали дочери необходимую эмоциональную поддержку, и теперь она знает: что бы ни случилось, у нее дома есть тыл, где ее всегда поддержат и помогут справиться с тяжелыми переживаниями. И в этом ключевое отличие

подростков, которые никогда не пойдут на суицид: они не одни в этом мире, и они об этом знают.

• **Что почитать:** Вирджиния Сатир. «Как строить себя и свою семью»

• **Что посмотреть:** «Бум» (Франция, 1980, реж. Клод Пиното)

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ № 4
ТЕСТ «КАКОЙ ВЫ РОДИТЕЛЬ?»

Пройдите этот тест и узнайте, какой вы родитель. Тест — шуточный, но, отвечая на вопросы «как на духу», вы можете получить для себя занятную обратную связь.

Вопрос 1

Ваш ребенок пришел домой и заявил, что с сегодняшнего дня он перестает есть мясо, так что теперь ему требуется отдельное питание.

Ваша реакция:

А) Выгоню на улицу. Там много разной зелени — не помрет.

Б) Попытаюсь узнать, в чем причина его решения, и закуплю килограмм рукколы.

В) Поддержу, чтобы не портить отношения, но буду подкладывать ему статьи о пользе мясной пищи. Надеюсь, это временное помутнение.

Вопрос 2

Вы вернулись домой с работы и видите, что квартира идеально убрана.

Ваши мысли:

А) Наконец-то мой ребенок повзрослел и начал заботиться о порядке в доме!

Б) Надо аккуратно выяснить, что сподвигло его на это: вероятно, он чувствует свою вину за что-то передо мной.

В) Ага! Видимо, заметает следы вечеринки. Начну искать улики.

Вопрос 3

Вы идете вдоль дома и слышите веселый голос вашего ребенка, доносящийся из подвала. Ваши действия:

А) Подвал — не помойка, ребенок там в тепле и с друзьями. Пусть веселится, солнышко.

Б) Выволоку домой. Порядочным людям не место в подвалах!

В) Отправлю эсэмэску уточнить, все ли у него хорошо и почему он в подвале. А на будущее предложу возможность собираться с друзьями дома или буду давать больше денег на кафе и кино.

Вопрос 4

Ваша дочь стала часто отпрашиваться с ночевкой к подружке.

Однажды вы случайно выясняете, что на самом деле ночует она не у подружки.

Ваши действия?

А) Приглашу ее на разговор и мягко выясню, с кем и где она проводит ночи.

Б) Если это не мешает учебе, то дочь вполне может сама решать, с кем и где ночевать, она уже взрослая, а мне не надо в это лезть.

В) Выслежу, куда дочь отправиться в следующий раз, и устрою очную ставку! Нечего шляться где попало по ночам.

Вопрос 5

Вас вызвали к директору, потому что вашего ребенка обвиняют в организации коллективного самоубийства. Ребенок говорит, что директор сошел с ума, никаких суицидов он не планировал, а просто шутил с друзьями.

Как поступите?

А) Я верю своему ребенку, поэтому даже не буду тратить время на походы в школу, а напишу им, чтобы занимались своим главным делом — давали детям знания.

Б) Серьезно поговорю со своим ребенком и в любом случае встану на его защиту перед директором.

В) Большую часть времени ребенок проводит в школе, поэтому к таким ситуациям надо относиться с большим вниманием. Поблагодарю директора, а ребенка отправлю к психологу.

Вопрос 6

Вы нашли у своего ребенка в рюкзаке презерватив.

Как поступите?

А) Отлично, значит, не надо рассказывать ему/ей про контрацепцию. Положу презерватив обратно.

Б) Заниматься такими вещами в подростковом возрасте? Отвратительно! Презерватив отберу и запрещу гулять после 21:00.

В) Я не лазаю по карманам и рюкзаку своего ребенка.

Вопрос 7

Ваш ребенок заявил, что хочет открыть свой бизнес, и просит у вас 50 тысяч рублей в качестве инвестиций.

Что скажете?

А) У меня есть только 10 тысяч, остальное проси у бабушки.

Б) Бизнес — это сложно, а часто незаконно, и уж точно не для детей. Ты мне лучше скажи, ты уроки сделал?

В) Неси бизнес-план, будем смотреть.

Вопрос 8

Ваш ребенок взял привычку слушать громкую музыку у себя в

комнате. Она вам не нравится и мешает отдыхать.

Как поступите?

А) Заберу у него колонки. Кто сильнее, тот и прав.

Б) Попробую это принять. Мы же должны давать детям свободу самовыражения!

В) Поделюсь с ребенком своими переживаниями и попрошу делать музыку тише или слушать в наушниках.

Вопрос 9

Ваш ребенок решил научиться готовить и пригласил вас на ужин, который планирует приготовить сам.

Каков ваш план?

А) Скажу, что это отличный повод пригласить пару его друзей — пусть готовят и едят вместе. А я на диете, мне нельзя такое.

Б) Отличная идея! Если захочешь, я помогу тебе или дам советы там, где у тебя пока нет опыта.

В) Мать и так море всего наготовила, а кто есть будет? Успеешь еще научиться.

Вопрос 10

Ваш ребенок одевается нарочито небрежно и некрасиво. У вас есть возможность покупать нормальную одежду и поддерживать ее в хорошем виде, но ребенок настаивает, что будет одеваться так, как ему нравится.

Ваши действия?

А) Начну одеваться, как он. Пусть ему будет стыдно за папу/маму, и он быстрее сообразит, что пора начинать следить за собой.

Б) Подростки всех поколений одеваются странно. Это их право и это их способ выражать протест.

В) Выкину его старые вещи и повешу в шкаф новые. Сюрприз!

Расшифровка

Ключ теста

	А	Б	В
1	1	3	2
2	3	2	1
3	2	1	3
4	3	2	1
5	2	3	1
6	2	1	3
7	2	1	3
8	1	2	3
9	2	3	1
10	2	3	1

Если вы набрали 10–16 баллов: вы очень уверенный в себе родитель, который всегда знает, что надо делать. Иногда ваши решения неординарны и могут удивлять близких, но какое значение имеет их мнение, если стоит вопрос о благополучии семьи?

Чего опасаться: одного тирана может свергнуть другой тиран, а ваш ребенок быстро растет.

Если вы набрали 17–23 балла: вы осторожный родитель. Как правило, вы замечаете все что надо и стараетесь не вмешиваться до тех пор, пока в этом не будет необходимости. Либо умело делаете вид, что не вмешиваетесь, а сами направляете ребенка в нужное русло.

Чего опасаться: вы так умело обходите конфликты и разговоры напрямую, что ребенок не всегда может понимать вас и быть уверенным, что к вам можно за чем-то обратиться.

Если вы набрали 24–30 баллов: вы заботливый родитель. Вы всегда стараетесь поговорить с ребенком обо всем, что волнует его и вас, найти компромисс, помочь ему, поддержать его. Многие дети мечтают именно о таком родителе.

Чего опасаться: а вдруг он не захочет уезжать из дому, когда вырастет?

Глава 5. Пришло время посмотреть в зеркало

В нашем опыте есть интересное тренинговое упражнение: мы просим подростков, разбившись на пары или мини-группы, нарисовать на листе бумаги ребенка и взрослого. Ребята могут пользоваться цветными карандашами и фломастерами, на рисование отводится около получаса, потом команды презентуют результаты.

Зачем мы рассказываем вам об этом? Потому что 90%

подростков рисуют почти одно и то же, и это занятно. Нарисованный ребенок всегда получается ярким и с различными атрибутами счастливой жизни: воздушным шаром, леденцом, шапочкой с пропеллером. Ребенка рисуют улыбающимся, на нем цветная одежда, вокруг зеленые деревья и цветы, а над ним светит солнце.

Как вы думаете, каким изображают взрослого? С точки зрения цвета используется обычно черно-белая гамма, на рисунке изображается человек в деловом костюме (чаще мужчина), удушенный галстуком, с непременным телефоном в руке, а над его головой сгустились тучи.

К сожалению, наши многочисленные наблюдения показывают, что **в представлении подрастающего поколения о взрослости нет почти ничего привлекательного: придется все время работать до изнеможения, делать то, что сложно и неинтересно**. Во взрослой жизни нет места удовольствиям, отдыху, веселью и наслаждению природой. Поэтому вполне предсказуемо, что на вопрос, хочется ли ребятам, нарисовавшим картинку, становиться взрослыми, отвечают чаще всего «нет». В результате, работая с подростками, нам приходится немало времени и усилий тратить на то, чтобы **создавать новый образ взрослого — свободного, заинтересованного и радостного**.

Откуда же берется такое представление подростков о взрослой жизни? Очевидно, это результат многолетнего наблюдения и общения со взрослыми, которые их окружают, в первую очередь с родителями и учителями. Даже если наш рабочий день был насыщен интересными событиями, усталость в конце дня дает о себе знать, и обычно это заметно. Просыпаясь утром раньше, чем хотелось бы, мы отправляемся на работу без улыбки на лице, даже если работа нам нравится. Получается, **наши дети не видят, как мы достигаем профессиональных успехов, как проживаем с коллегами радость совместных побед, добиваемся своих целей, создаем нечто важное и ценное, —** все это остается за кадром. А вместо всего этого наши усталые лица и бесконечный быт. Если же вам приходится ходить на работу, которую вы совсем не любите, не сомневайтесь: дети в курсе этого.

— Знаете, мой сын совсем меня не слушается. Отказывается делать то, что я говорю.

— А вы с ним разговариваете о чем-то, кроме его обязательств? Общаетесь по душам хотя бы иногда?

— В смысле? А о чем нам разговаривать? Обсуждаем его учебу в основном. Я его наставляю, а он сопротивляется.

— А как вам идея делиться с ним, например, тем интересным,

что происходит у вас в течение дня?

— Послушайте, я работаю в цветочном магазине, что там может произойти интересного?

У многих подростков возникают трудности при выборе профессии, потому что перед ними нет примера положительного опыта взрослых. Они видят перед собой родителей, которые не любят свою работу и погрязли в рутине домашних дел, а на себя не остается времени. И детям так жить не хочется.

Папе Стаса 46 лет, он вполне успешный бизнесмен, в своей компании он влиятельный и уважаемый всеми человек, его доход выше среднего, и члены его семьи, несмотря на развод, получают все необходимое на очень хорошем уровне. Но есть проблема: сын отказывается идти по его стопам и вообще старается лишний раз не разговаривать с отцом. Об этом мы узнаем на консультации; они пришли к нам всей семьей, но мама осталась за дверью и сказала, что будет разговаривать отдельно, после отца. Сам же Стас все время куда-то уходит, пересаживается и всем видом показывает, что в разговоре принимать участие не заинтересован.

Когда Стас в очередной раз отошел, отец заговорщически спрашивает: «Как направить его в нужное русло? Что надо сделать?» Выясняю, о каком русле идет речь. У отца есть единственный сценарий судьбы для своего сына — продолжать его дело. Я пытаюсь разными вопросами выйти на возможность обсуждения альтернатив, но ничего не выходит. Передо мною человек, который не сомневается в своей правоте и уверен, что лучше всех знает, что нужно другим. Мне он, кстати, тоже успевает дать несколько советов в отношении моей работы, хотя я об этом не просила. В итоге у меня, как и у Стаса, возникает острое желание куда-нибудь спрятаться, и лучше всего — в другую комнату.

Среди людей, которые добились в жизни многого с точки зрения социального успеха и стали выдающимися руководителями, нередко встречаются те, кто использует в общении с ребенком именно авторитарный стиль общения. Но объяснять это тем, что перед нами родители-тираны, было бы неверно. Для того чтобы добиться больших высот, человеку приходится развить в себе такие важные качества, как целеустремленность, стойкость, ответственность, убежденность в своей правоте. Обладая этими качествами, человек способен решать самые сложные управленческие задачи в своей профессиональной деятельности и обычно гордится этим, ведь он получает хорошие деньги и признание. Воспитание ребенка и построение его образовательного и жизненного маршрута часто оказывается еще одной сложной задачей, которую надо решить, и

родитель подходит к ней с той же логикой, с которой действовал, добиваясь успехов на работе. В реальности же взросление и самоопределение подростка — это совершенно особая задача, ключевое отличие которой состоит в том, что **решать ее предстоит самому подростку**. И нет никаких гарантий, что он решит идти по пути, заданному родителем. А значит, от родителя в этом случае требуется совсем иная позиция, чем та, в которой он привык находиться на работе.

Следующей заходит мама Стаса — теперь уже мы разговариваем тет-а-тет — и жалуется, что ее сын неряшлив и совершенно не следит за собой: *«На джинсах у него вечно дырки, про носки вообще молчу, кроссовки все в грязи, шнурки рваные. Уговорить подстричься — целая история, волосы вечно лезут в глаза. Я хотела бы, чтобы он выглядел опрятно и одевался красиво, у нас есть для этого возможности. Но договориться не получается».* Я вижу, что она очень взволнована, эта тема действительно огорчает ее. Матери обидно, что все ее попытки покупать сыну хорошую одежду и усилия в виде стирки и глажки заканчиваются крахом. Кроме того, она переживает, что своим видом Стас попросту позорит семью: что подумают люди, глядя на мальчика-оборванца? Но при этом сама мама выглядит так, будто тема красоты и опрятности касается только ее сына: к нам она пришла в растянутой кофте, судя по виду, пережившей немало всего, с грязной головой и потрескавшимся лаком на ногтях.

Нередко бывает, что женщина, выйдя замуж и обзаведясь большим потомством (или хотя бы одним ребенком), считает, что свой «женский» долг она выполнила и теперь уже не обязательно следить за собой. Или, наоборот, потерпев неудачу в браке, женщина перестает чувствовать в себе женщину и относится к себе соответствующе. Обе позиции имеют право на существование: в конце концов, взрослый сам решает, каким ему быть. И кстати, мужчины хоть и реже, но тоже переживают подобное. Наши внешние проявления, независимо от половой принадлежности, обычно отражают внутреннее состояние, и отказ в заботе о себе, чем он ни был мотивирован, часто является симптомом сдвига собственных жизненных смыслов на детей. **Думать и заботиться о своих детях — хорошо и важно, но если при этом родитель перестает заниматься собой и своей собственной жизнью, то реально вместо заботы о детях он взваливает на них груз ответственности за свою жизнь.**

Что же до детей и их внешнего вида, **чувство прекрасного требует «насмотренности» прекрасным**, ведь вкус в одежде развивается не на пустом месте. Если подросток имеет хорошие

примеры перед глазами (в первую очередь родителей и значимых взрослых), скорее всего, он будет стремиться быть похожим на них, хотя, возможно, ему потребуется время для поисков и экспериментов с собственным стилем. *И* наоборот, если около подростка нет никого, кто своим примером демонстрировал бы, что такое стиль и красота, вряд ли он сам сможет к этому прийти.

Отец и мать Стаса говорили о разных аспектах его жизни, но объединяло их одно: они проявляли недовольство своим сыном и искали способ, как изменить мальчика. На протяжении консультации каждый из них делился своими представлениями и ожиданиями относительно сына, но при этом никто из них не пытался его понять. Они сходились на том, что было бы здорово, если бы с точки зрения профессии сын пошел по стопам отца, и возлагали надежды, что мы поможем им направить Стаса этим путем.

Неудивительно, что родители часто хотят, чтобы их дети работали в той же отрасли, где работают они сами. Родитель считает, что он неплохо разбирается в своей сфере и при необходимости сможет помочь своему ребенку, как минимум, советом, знакомствами, а может, и пристроит куда.

Когда Алена пришла на «Систему Выбор», из профессиональных отраслей она хорошо представляла себе только экономику, потому что ее мама всю свою жизнь посвятила работе в этой сфере. Мама хотела, чтобы Алена пошла по ее стопам, потому что это, по ее мнению, гарантировало бы стабильность и достойный доход. Но девочка не видела никаких преимуществ этой деятельности: она видела маму, которая задерживается на работе и нередко берет работу на дом. Алене и в голову не могло прийти, что мама получает удовольствие от своей работы, ведь она часто слышала, как та разговаривает по телефону и жалуется то на свое начальство, то на какие-то трудности, связанные с невозможностью решить накопившиеся проблемы. В итоге Алена выбрала совсем другое направление и сказала: *«Самое главное для меня в том, что я поняла: быть взрослой не так страшно, когда работа может приносить удовольствие. Не так важно, кем я в итоге буду работать, — главное, что мне теперь не страшно взрослеть».*

Как часто вы заботитесь о себе? Довольны ли вы своим гардеробом? Как часто балуете себя походом в кино или театр? Давно ли вы устраивали себе свидание с супругом или с собой? Или, как обычно, сначала все лучшее детям, а родителям — что останется? Классическая история, которая начинается, когда дети еще маленькие: мать вырывается ненадолго из дома, чтобы обновить гардероб, а домой возвращается с полными сумками

детских вещей и продуктов. Вечера заняты домашними делами, выходные посвящены детям. Взрослые стараются сделать так, чтобы детям было хорошо, чтобы они жили лучше, чем родители, но при этом иногда сами забывают жить своей жизнью. Тогда как самое лучшее, что мы можем дать своим детям, — это наш положительный пример. Хочет ли ваш ребенок быть на вас похожим, брать с вас пример?

На примере Стаса и его мамы мы видим, что родитель может бессознательно желать для своего ребенка того, чем не обладает сам, это довольно часто встречается в нашей практике. Так, вспомним Катю, отличницу и умницу, которой почти всегда недовольны ее родители. В отличие от них, некоторые учителя говорят, что она просто идеальный ребенок. Ко всему прочему девочка очень скромная. Но иногда из-за скромности у нее возникают трудности в коммуникации. Проблема, в целом, некритичная, но мама Кати так не думает. В различных ситуациях она критикует дочь, говоря ей: «*Тебе надо быть наглее! Ты так в жизни мало чего добьешься!*»

Девочке очень сложно это принять. С одной стороны, Катя верит маме, ведь мама взрослая, тем более педагог, и много знает о жизни. С другой стороны, у нее есть некое внутреннее сопротивление: на самом деле ей не хочется быть наглой, а хочется со всеми дружить и договариваться, как делают герои ее любимых мультфильмов, из которых она еще не успела вырасти.

В беседе с мамой выяснилось, откуда у нее такое мнение о наглости и почему она хочет, чтобы ее дочь изменилась: оказывается, наглость, в понимании мамы, — это то же самое, что уверенность в себе. *«Уверенным в себе людям во всем проще, им легче добиться желаемого».* На вопрос, уверена ли она сама в себе, последовал ответ: *«Нет, от этого и страдаю! И хочу, чтобы с Катей такого не было».*

Итак, родители обычно убеждены, что хотят лучшего для своих детей. И за каждым их словом и поступком чаще всего лежит именно этот мотив. Мама Кати хочет, чтобы ее дочь была более успешной в жизни, чтобы ей не приходилось сталкиваться с теми же трудностями, через которые проходит она сама, ощущая себя неуверенным человеком. Хочет лучшего, а растит невротика, которому постоянно не удается соответствовать материнским ожиданиям.

Из этого вытекает другая проблема: Кате очень сложно сделать выбор. Это касается всего — начиная с вопроса о том, что съесть на завтрак или какой пенал купить взамен старого, заканчивая выбором профиля и будущей профессии, с чем они к нам и пришли. Выясняется, что каждый раз, оказавшись в

ситуации выбора, Катя впадает в ступор. *«Например, мы приходим в магазин, потому что Кате нужно что-то из одежды. Она может час ходить между рядов и ничего не взять. Поэтому я обычно беру то, что, мне кажется, ей подойдет, и предлагаю померить. И даже после примерки Катя обычно не может решиться, что же больше ей нравится, и перекладывает выбор на меня. Нередко мы ссоримся из-за этого, ведь я считаю, что она уже достаточно взрослая, чтобы принимать самостоятельные решения. Мысли о том, что скоро нам пора будет выбирать профессию, приводят меня в ужас».* Ключевое слово здесь — **нам**: «Нам пора будет выбирать». Спрашиваю, всегда ли было так. Оказывается, раньше за Катю все выбирали родители: *«Ведь очевидно, что, пока ребенок маленький, родителям виднее, что ему больше нужно».* Результатом стало то, что у ребенка не сформирован навык самостоятельного выбора. Родители всегда лучше знали, что малыш хочет: какую маечку надеть, в какие игрушки поиграть… Как в старом анекдоте:

— Вова, иди домой!

— Мама, я замерз?

— Нет, ты хочешь кушать!

На вопрос, а как самой маме дается выбор чего-либо, она отвечает: *«А у меня все еще хуже!»* Получается, мама требует от дочери того, что не умеет сама. И в те моменты, когда Катя не может сделать выбор, мама злится. Вероятно, бессознательно мама надеется, что дочь станет тем человеком в семье, кто принимает решения, потому что маме это дается трудно, ей нужна помощь. А дочь перенимает ролевую модель матери и действует так же, как она, ведь мама — главный пример в ее жизни.

Большинство подростков так или иначе воспитывают два родителя, которые могут иметь разные установки относительно воспитания своих детей. Подросток, в свою очередь, по-разному может относиться к своим родителям, но ассоциируют себя подростки чаще с родителем своего пола. Это тоже далеко не всегда происходит осознанно: например, сын может критиковать отца, быть на него обиженным или даже ненавидеть его, но при этом копировать его ролевую модель поведения.

Родители Лены и Кости много лет в браке, и в общем-то этот брак можно назвать счастливым и благополучным. Отец занимает руководящую должность в крупной компании, а мать никогда не работала — она взяла на себя заботу о семейном очаге и занимается только домашними делами. Отец активный, инициативный, все время придумывает что-то новое и, не откладывая, берется за реализацию. Вместе с сыном они регулярно занимаются спортом (бегают по утрам, зимой катаются

на лыжах), ходят на охоту и рыбалку. Супруга же очень спокойная, мягкая. В семье она следит за тем, чтобы в доме всегда было чисто, вкусно, уютно.

Оба подростка участвовали в нашей программе. Лене было очень сложно: выраженных интересов к чему-либо у нее нет, она не понимает, что ей нравится, чем хотела бы заниматься в будущем. Иная ситуация с ее братом Костей: несмотря на то что он младше, процесс самоопределения дался ему гораздо проще. Его интересы и разнообразный жизненный опыт помогли ему попробовать себя во многом и понять, что ему больше нравится, от чего у него горят глаза. Теперь он строит амбициозные планы, которые, как и отец, сразу сопровождает решительными действиями. Лена же после разнообразных профессиональных проб и упражнений призналась, что на самом деле не хочет работать, а хочет, как мама, проводить время дома, заботясь о своей семье и домашнем очаге.

Необычным в этой истории было то, что на протяжении программы мать настаивала, что мы обязательно должны помочь подобрать ее дочери профессию, в которой можно добиться больших успехов и которая высоко оплачивается. Вместе с дочерью она активно участвовала в выборе, пыталась на него влиять, исключая те варианты, которые не проходили ее «фильтр». Помимо этого выяснилось, что, когда Лена проявляет инициативу, например хочет пойти на курсы фотографии или устроиться курьером для подработки, все варианты обесцениваются мамой, так как они или «несерьезны», или, по ее мнению, «небезопасны». Таким образом, мать обрубала все инициативы и без того не уверенной в себе девушки и при этом недоумевала, почему же Лена ничем не интересуется, почему не хочет быть успешной.

Когда мы обратили внимание мамы на этот факт, она была сильно удивлена, после чего у нас случился глубокий и серьезный разговор. Выяснилось, что, несмотря на семейный уют, который царил в их доме, она чувствует себя нереализованной. Многие ее подруги добились успеха в работе, живут интересной и насыщенной жизнью. Матери Лены тоже хотелось бы этого, но кажется, что уже поздно что-то начинать, да и непонятно, как вообще подступиться к этой теме. Зато можно всячески способствовать тому, чтобы другая жизнь стала доступна ее дочери. При этом, имея очень небольшой опыт взаимодействия с миром за пределами дома, мать испытывает глубочайший страх за свою дочь. Одна мысль о том, что ее ребенок будет ездить по городу и развозить посылки, когда в семье достаточно денег, вселяла ужас. А курсы фотографии — к чему это? Разве можно

добиться чего-либо значимого, занимаясь фотосъемкой? Оказывается, да.

Этот разговор — начало длинного, важного и нового пути, который открылся Лене. Когда ее мама с нашей помощью смогла осознать те чувства, которые влияли на нее в общении с дочерью, она стала подмечать их у себя сама. Теперь уже не они управляли поведением матери, а она сама взяла чувства под свой контроль. И согласилась оплатить Лене курсы по фотографии. Не страшно, если это увлечение не перерастет в профессию. Важно, чтобы у Лены за пределами дома появилось занятие, которое она любит и в котором успешна, — **этот опыт поможет со временем набрести на то, чем она захочет заниматься профессионально**.

Нередко родители затрудняются понять, что же нужно их ребенку, куда его направить. И, не разобравшись, наделяют его жизнь своим видением его «светлого будущего». Но бывают и иные примеры: когда родителям удается помочь ребенку в поиске того, что интересно ему самому, и это дает плоды.

Родители Миши с самого детства старались советоваться с ним, принимая решения, которые непосредственно касаются мальчика. В раннем детстве, когда он еще толком не говорил, это было довольно сложно, поэтому им приходилось просто наблюдать за интересами сына и пробовать отдавать его в секции, которые этим интересам соответствовали. Например, родители заметили, что сын подолгу может плескаться в воде, и записали его на плавание. Потом он стал строить из подручных материалов и конструктора какие-то домики — и был отправлен в кружок по конструированию. В какой-то момент Миша проявил интерес к пластилину и лепке и, по предложению родителей, год ходил на «Дымковскую игрушку». Во многом благодаря этому сейчас Миша уже определился с будущей профессией и целенаправленно движется к поступлению в вуз. Необязательно, что он всю жизнь проработает в том же направлении, которое выбрал сейчас, в школе: он чуток к себе и поэтому сможет направлять свою жизнь в ту сторону, которая будет для него актуальна. Родители не следят за учебой сына, так как знают — все в порядке, а если возникнут проблемы, сын об этом сообщит. Так, в восьмом классе, у него довольно сильно упала успеваемость по математике, и Миша сам вынес эту проблему на обсуждение в кругу семьи. Папа, имея математический склад ума и профессию программиста, предложил сыну иногда делать с ним домашнее задание, чтобы подтянуть его знания. Но такие попытки ни к чему не привели, потому что, по словам Миши, отец, хоть и старается, объясняет ужасно. В итоге было принято решение записать сына

на курсы математики.

Родители Миши отталкивались от его потребностей и интересов, давали ему выбор и право голоса, в результате он растет уверенным и успешным в том, что делает. Но часто, в силу разных обстоятельств, родители считают, что лучше своих детей знают, что им надо.

У Арсения помимо школы, которая вместе с домашними заданиями занимает почти весь день, еще пара репетиторов и спортивные тренировки.

— Арсений, расскажи, как тебе живется, когда столь ко всего?

— Ну… Мама говорит, что это полезно, буду много знать…

— А тебе самому нравится, как идут дела?

— Ну, на самом деле мне бы хотелось иметь время, чтобы погулять с друзьями. Да и вообще, я довольно сильно устаю, редко высыпаюсь, часто настроение плохое из-за всего этого.

Если у Арсения где-то начинаются сложности или если он в чем-то начинает отставать, тут же начинается скандал, основной тезис которого: *«Как же ты можешь так халатно относится к своим обязанностям? Я так много работаю для того, чтобы дать тебе все это!»*

«Но ведь я не прошу тебя об этом, мама! Мне 15 лет, и я хочу жить свободно и весело. И да, мне бывает интересно учиться, но только если мне не навязывают это. Оставь меня, пожалуйста, в покое и занимайся собой».

Вот что мог бы Арсений сказать своей маме. Мог, но не скажет, потому что боится — боится ее гнева, боится ее обидеть, боится, что она не будет с ним разговаривать и поставит на нем крест, или, наоборот, еще строже будет его контролировать. Что мы можем сказать точно: при таком построении взаимоотношений не вырастет человек, способный к самоопределению и достижению своих целей. Потому что эту функцию целиком взяла на себя мама.

А что же мама? Разве она не понимает, что делает? Скорее всего, нет. Как мы писали ранее, она растит Арсения одна. Ей тяжело и страшно. Она переживает, что рядом с ним нет примера достойного мужчины, поэтому стремится окружить его разными людьми, которые хотя бы отдаленно могут стать таковыми, будь то тренер по теннису или репетитор по истории. И это была бы, в общем-то, хорошая стратегия — при условии, что хотя бы раз она попробовала обсудить ее с сыном.

Очень часто нашими поступками, особенно теми, о которых мы потом жалеем, руководит страх. И он имеет свойство передаваться по наследству. Поэтому, **если нам страшно, значит, надо посмотреть страху в лицо и разобраться, чего**

именно мы боимся и насколько этот страх обоснован. Лучше всего такие вопросы прорабатываются вместе с психотерапевтом.

Когда родителям удается направить свою активность на качественное улучшение собственной жизни, дети обычно радуются этому, так как, **находясь рядом со счастливым, спокойным родителем, они чувствуют себя уверенно и в безопасности**. В этом случае **они могут относиться к родителям как к наилучшему для себя примеру и слушать советы**.

А еще они могут прийти к такому родителю с почти любым вопросом, ведь спокойный, довольный своей жизнью родитель вряд ли станет кричать, запугивать и командовать. Только находясь в ресурсе, мы можем помогать другим. А дети, как никто, нуждаются в нашей поддержке.

Почему бы нам не начать жить так, чтобы детям не страшно было взрослеть? Не столько ради того, чтобы быть примером, но ради себя. Не откладывая жизнь на «вот выйду на пенсию, отдохну», «вот вырастут дети, попутешествуем», «поставим ребенка на ноги, тогда и для себя поживем».

Когда мама и папа заботятся сами о себе, развивают отношения в паре, это благотворно влияет на всю семейную систему. Наверняка вы слышали притчу про маму и конфеты. Многодетная мама, жизнь которой крутилась только вокруг работы, домашних дел и детей, часто срывалась на них, потому что уставала от вечной рутины. Но однажды она внезапно стала вести себя по-другому: стала добрее, перестала кричать на детей. Произошло это после того, как она регулярно начала закрываться по вечерам в своей комнате и никого туда не пускала. А когда выходила из комнаты, у нее было отличное настроение, она с удовольствием занималась детьми и домом. Детям было очень интересно, что же мама там делает, и однажды им удалось подсмотреть за ней. Дети увидели, что мама за закрытой дверью ела шоколадные конфеты. Они очень удивились и возмутились: *«Мама, а как же мы?»* На что она ответила: *«Дети, не мешайте! Я делаю вам счастливую маму!»*

Что почитать: Эшнер Лаури, Майерсон Митч. «Когда родители любят слишком сильно. Как помочь родителям и детям жить своей, а не чужой жизнью»

Что посмотреть: Дима Зицер. «Свобода от воспитания» (2019, *TEDxSadovoe Ring)*

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ № 5

К этому заданию мы просим отнестись с особой серьезностью. Дело в том, что, как мы знаем, многие родители склонны думать

о себе в последнюю очередь, а цель этого упражнения — сделать из родителя счастливого родителя.

В каждом дне можно найти или создать что-то волшебное. То, что обрадует вас, придаст сил, уверенности и бодрости.

В левый столбик запишите то, что присутствует в каждом вашем дне и делает его именно таким, как вы любите. Это могут быть конкретные предметы, еда, украшения, любимый автомобиль. А могут быть ежедневные ритуалы, например утренняя йога, кофе в любимой кофейне или забота о растении.

Вспомнили, что приносит в вашу жизнь радость? Отлично. А теперь в правый столбик напишите то, что вы **можете добавить в свои будни**, чтобы они стали для вас яркими и наполненными. Это могут быть мелочи, вроде удобной обуви или покупки новой красивой кружки.

Будни — это важно, потому что это большая часть нашей жизни. Но **выходные — это время, которое мы можем полностью посвящать себе** и своим близким. Чтобы вырваться из рутины, предлагаем вам в левом столбике написать пять радостных и интересных дел, которые вы могли бы предпринять в выходные без детей, а в правом столбике — с детьми. Обязательно внесите и те и другие в свой календарь!

Выходные без детей	Выходные с детьми

Глава 6. Гаджеты и компьютер: разрешать или нет

Есть множество причин для волнения родителей, и одна из них, ставшая в последние десятилетия чуть ли не самой насущной, — влияние компьютера и гаджетов на детей. Вопрос стремительно «молодеет»: нередко дети, которые еще не научились говорить, уже могут самостоятельно включать себе игры на смартфонах. При этом одни родители восхищаются ранней сообразительностью ребенка в освоении технологий, а другие категорически осуждают саму возможность ситуации, при которой маленький ребенок получает в руки гаджет. Но как бы люди к этому ни относились, с каждым днем становится доступно все больше различных устройств. Многие из них значительно облегчают нашу жизнь, позволяют экономить время и упрощать решение насущных задач, но при этом возрастает риск, что гаджеты начнут забирать у нас больше времени, чем высвобождать.

Именно о времени, потраченном впустую, чаще всего беспокоятся родители. Подростки, по их мнению, слишком погружены в компьютеры и телефоны: ведут бесконечные переписки с друзьями, смотрят непонятные видео, картинки, сериалы, сидят в социальных сетях. Родителям кажется, что все это очень вредно: виртуальное общение — зло, компьютерные игры провоцируют агрессию и приводят к зависимости, а просмотр бесконечного количества видео ведет к деградации.

Действительно, между простой и сложной задачей наш мозг стремится выбирать простую. Именно поэтому людям

свойственно «проваливаться» в социальные сети и сидеть там часами напролет, тогда как изучение сложных вопросов требует значительного расхода энергии и волевого усилия. Это известно современным маркетологам и создателям разнообразного контента, поэтому они стремятся делать его максимально простым, а порой и вовсе примитивным. Взрослый человек, обладающий собственными жизненными целями, хорошим образованием и волей, сможет отличить плохой контент от хорошего и посвятить время последнему, даже если это будет труднее для восприятия. Детям это сделать сложно: им может быть искренне непонятно, зачем тратить время на книги и учебники, когда вокруг много интересной информации, подаваемой самым увлекательным образом. Поэтому одна из задач родителей состоит в том, чтобы **помогать подростку фильтровать контент, отбирая самый полезный и интересный одновременно**, какой, например, представлен в проектах «ПостНаука» и Arzamas.

Некоторые родители считают, что до более-менее зрелого возраста ребенка лучше вообще не допускать до гаджетов. Недавно к нам привели необычного подростка, который рос и воспитывался как раз в подобной парадигме. То, что Володя — другой, не такой, как большинство его ровесников, сразу бросилось нам в глаза. Одет он опрятно, но несовременно; у него иной словарный запас: изъясняется он несколько устаревшими фразами. Володя вежлив и приятен в общении, но вскоре ощущается, что это довольно закрытый мальчик, который предпочитает находиться внутри себя, а не взаимодействовать с миром. При этом он очень сообразительный, периодически выдает оригинальные и занятные идеи.

Володю забрали из первого класса, потому что учительница жаловалась родителям на недостаточный уровень его социализации и предложила пойти сначала в подготовительную группу. Там мальчик должен был освоиться и научиться выстраивать взаимоотношения со сверстниками. В подготовительной группе Володя тоже не прижился, и родители забрали его на семейное обучение. При общении с родителями Володи мы не заметили поначалу ничего особенного, кроме сильной консервативности и категоричности во взглядах на современную постсоветскую реальность. Они очень переживали из-за потери того мира, в котором росли, и хотели привить сыну те ценности, которые сами очень оберегали. Поэтому на определенном этапе своей жизни они переехали в деревню, и свои первые семь лет Володя провел там. С детства он смотрел только советские мультики и фильмы, читал только «наши»

сказки, играл только в те игрушки, которые соответствовали взглядам его родителей. Никаких гаджетов у него не было. Надо сказать, что родители Володи сделали все так грамотно, что мальчик не чувствовал себя отделенным от мира технологий — до переезда в город он вообще толком не видел современных устройств, кроме телевизора, потому что родители никогда не давали ему в руки свои мобильные телефоны. И вот, оказавшись в подготовительной группе и попав первый раз в детскую среду, он сразу столкнулся с чем-то неприятно удивительным для себя. Ребята стали знакомиться, искать общие темы для разговора, обсуждать мультфильмы, которые недавно вышли, пересказывать шутки оттуда. Володя, хоть и не понимал, о чем говорят дети, тоже решил привнести то, что нравится ему, и стал рассказывать истории из своих любимых мультфильмов. На какие-то из них ребята даже отреагировали, потому что тоже их смотрели, но в целом довольно быстро дали понять, что это не то, что сейчас интересно. Постепенно Володя стал мальчиком, который все время один, сам по себе. Конечно, проблема в общении с ровесниками возникла не только потому, что его не допускали до гаджетов и современных технологий, — до школы он вообще почти не общался с другими детьми. Но вышло так, будто Володя и ребята — из разных миров, которые почти не пересекаются.

У нас подросток оказался через восемь лет после описанной ситуации, но Володя по-прежнему предпочитает свой обособленный мир тому, что вокруг, потому что он гораздо безопаснее, там его понимают и не осуждают за то, что он какой-то необычный. Конечно, об этом он не сам рассказывает нам, это мы начинаем понимать в процессе работы с ним. Так, Володя обожает математику, и она хорошо ему дается. Обсуждая тему выбора будущей профессии, мы, в частности, рассказываем ему о возможностях в области программирования и создания новых технологий, где математические способности очень востребованы. И сразу встречаем отторжение: Володе интересно работать с цифрами, но он совершенно не хочет думать о том, как они связаны с новыми технологиями и остальным миром. Чужим для него миром.

Пока ребенок маленький, именно от родителей зависит, сколько времени он будет проводить у экрана или с гаджетами. До трех лет желательно, чтобы ребенок вообще не соприкасался с ними, далее — очень дозированно. Иногда родители склонны занимать одну из двух крайних позиций: либо давать ребенку гаджет по первой просьбе, лишь бы он не отвлекал взрослых от их дел; либо, наоборот, запрещать. Лучший вариант, когда ребенок имеет определенное, постоянное время в день, когда ему

позволено играть в компьютер или смотреть мультфильмы, а остальное его время заполнено другими, не менее интересными занятиями.

Катя вспоминает случай, когда ей было 11 лет: они с мамой ехали в электричке, и между ними произошла небольшая ссора, после которой мама отвернулась к окну, достала телефон и стала увлеченно с кем-то переписываться. Какое-то время Катя сидела расстроенная и пыталась заговорить с мамой, но та делала вид, что не слышит ее. Тогда, глядя на маму, Катя достала телефон и тоже захотела написать своей подружке. Увидев, что девочка не «думает о своем поведении», а «развлекается», мама грубо отобрала телефон у дочери, чем окончательно довела ее до слез. До конца пути они так и не поговорили: мама продолжила свою переписку, а Катя ехала и плакала.

Одна из важных задач родителя — помогать своему ребенку находить баланс между использованием гаджетов и остальными занятиями. На этом примере мы видим, что девочка хотела общаться с мамой и проявляла это желание, но маме было до нее: может быть, она была обижена на дочь или не знала, как иначе воспитывать ее, кроме как наказанием. Гаджет для Кати был лишь способом отвлечься от невыносимого на тот момент переживания. Кроме того, ребенку сложно сидеть, будучи ничем не занятым: его абстрактное мышление еще недостаточно развито, чтобы увлекаться мыслями и фантазиями, оторванными от «здесь и сейчас». Поэтому было бы намного лучше, если бы мама вместе с дочерью подумала и проговорила, почему случилась ссора, не возлагая всю вину только на ребенка, а потом, разобравшись, оставшееся время они смогли бы провести вместе за другими занятиями, более приятными для них обеих. *«Но просто сидеть, когда мама от тебя отвернулась и с кем-то переписывается, делая вид, что тебя не существует, — это настоящая пытка, я до сих пор вспоминаю это с большой обидой, хотя прошло уже много лет»,* — говорит нам Катя.

Одно из главных изменений, произошедших в результате развития технологий, — **перенос большой доли общения в виртуальную реальность**. Не только подростки, но и взрослые в настоящее время все меньше времени уделяют реальному общению. На то есть много причин, а о последствиях пока сложно судить, так как это явление само по себе довольно новое. Тем не менее **информационное пространство стало для подростков еще одним институтом социализации, который дает новые возможности**.

По данным исследований, проводимых на протяжении последних нескольких лет Московским государственным

университетом им. М. В. Ломоносова2, 45% подростков проводят в социальных сетях (мессенджерах и других медиапространствах) от одного до четырех часов в день, а 39% — более четырех часов в день. Несмотря на то что среднее количество виртуальных друзей колеблется в диапазоне от 100 до 500 человек (при этом нередки случаи, когда виртуальное общение переходит в реальное по инициативе ребят), многие подростки испытывают чувство «одиночества в Сети». Но исследования говорят, что не Сеть является причиной одиночества: в реальном общении подростки переживают его все-таки чаще. С одной стороны, **усиление чувства одиночества в подростковом возрасте является нормой**, связанной с развитием чувства собственной личности, отдельной ото всех остальных людей, и развитием рефлексии. С другой стороны, исследования дают понять, что **виртуальное общение не компенсирует чувство одиночества**. Говоря о реальном общении, опрашиваемые отмечают, что общение вне Сети осуществляют с друзьями в среднем всего 1–2 раза в неделю. Те, кто в жизни не очень коммуникабельны, больше общаются онлайн, то есть таким образом они восполняют дефицит общения, который у них есть в реальной жизни. А те подростки, которых можно назвать коммуникабельными, общаются много и в реальной жизни, и в виртуальном пространстве, то есть для них онлайн-общение открывает новые, дополнительные возможности.

Как вы помните, в подростковом возрасте активно формируется чувство идентичности: подростки примеряют на себя разные роли и маски, исследуя, кто они, какие они. Интернет дает для этого новые ресурсы. В Сети люди чувствуют себя свободнее, раскованнее. **У человека есть возможность создать свою виртуальную личность, некий портрет идеального Я, с помощью которого подросток сможет заявить о себе**, что является важной потребностью этого возраста.

Так, на тренинге, который мы проводим в начале программы, Соня ведет себя осторожно: избегает неформальных контактов с другими участниками, на вопросы тренера отвечает сдержанно. О своих интересах Соня рассказывает очень дозированно, без деталей, и наставнику в процессе работы приходится приложить немало усилий, чтобы узнать у нее подробности тех занятий и увлечений, которые больше всего ее занимают. Но если посмотреть на страничку Сони в социальной сети, то про нее можно узнать гораздо больше. Создается впечатление, что это два разных человека: первый — скромная, довольно закрытая девочка; второй — активная, с большим количеством разнообразных интересов, общительная, слушает нестандартную музыку, смотрит артхаусные фильмы, увлекается живописью,

фантастической литературой и т. д. Все это она транслирует в Сети. Это то, что есть в Соне, но по некоторым причинам в реальной жизни сложно предъявить другим, и социальные сети являются подспорьем в этой проблеме.

Но **бывают ситуации, когда подросток может навредить себе, экспериментируя со своими виртуальными образами**. Так, Лена, уже знакомая нам тем, что убежала в новогоднюю ночь, а в качестве главного дела своей жизни предпочла бы заботу о домашнем очаге, снова оказалась в сложной ситуации. Она очень красивая, внешне уже вполне взрослая девушка, но кажется, что об этом знают все, кроме нее самой. Недавно Лена перешла из обычной районной школы в английскую спецшколу, где учатся дети успешных и довольно богатых родителей. Ее одноклассницы уже освоились с тем, как подчеркивать свою красоту с помощью дорогой одежды, косметики, украшений и прочего. Лена же никогда толком и не красилась — мама не одобряла, да и самой девушке это казалось необязательным. Но социальная среда является важнейшим фактором влияния в подростковом возрасте, поэтому представления Лены о том, как выглядеть, теперь во многом зависят от мнения одноклассников. А так как в силу конфликта с мамой возможности приобрести дорогую одежду и косметику у Лены нет, она решает создать аккаунт в социальной сети. И там, фантазирует Лена, она будет выглядеть так, как ей хочется. Она начинает выкладывать фотографии, которые обрабатывает по нескольку часов в специальных программах, чтобы сделать их полностью соответствующими всем требованиям, принятым в ее окружении. Порой это даже откровенные фото, потому что мальчикам, думает Лена, нравятся именно такие девушки. И вот так, мало-помалу, Лена создает свой образ, который считает привлекательным и «правильным», хотя он и не особенно соответствует реальности. Ситуация в целом не драматичная: чтобы найти себя, подросток пробует разные грани того, каким он может быть. Пытаться уберечь подростка от этого, в общем, бессмысленно, но можно донести до подростка некоторые мысли, которые в нужный момент могут остановить его от вредных действий, например: *«Есть физическое влечение, а есть любовь. Откровенные фотографии могут вызвать влечение, но вряд ли, глядя на них, человек сможет разглядеть в тебе человека».*

Часто подростки не имеют своего понятия о красоте, и нелишним будет посвятить ребенка в то, чем красота отличается от эротики, от пошлости. В том, что девушка обнаружила свою красоту и хочет поделиться ею с миром, нет ничего страшного — наоборот, это позитивное новообразование ее личности. **Наличие**

примеров подлинной красоты и образов прекрасного в ее сознании с большей вероятностью укажет, как правильно предъявлять в обществе взрослеющую себя. Здесь на помощь может прийти искусство: образы, представленные в живописи, кино, литературе, театре настолько разнообразны, что любой человек может найти для себя нечто, что отзовется именно ему. Проблема состоит в том, что навязанные массовой культуры образы преследуют и догоняют подростков всюду, тогда как для понимания подлинных образцов красоты требуется определенный уровень культурного погружения, образованности, глубины восприятия. Без проводника, способного на доступном подростку языке говорить с ним и заинтересовывать его, этот уровень оказывается недостижимым.

Нелишним будет поговорить с подростком на тему «быть и казаться». Нередко человек настолько увлекается мыслями о том, как его будут воспринимать другие, что посвящает этому всю жизнь, и по чужому отношению судит о себе. Подростки особенно подвержены этому. Вы можете привести примеры, когда ваш ребенок достойно проявлял свои качества в тех или иных ситуациях, подчеркивая, что именно в этот момент он был особенным и поступал как личность, в отличие от образов на модных фотографиях, где люди нередко почти ничем не отличаются друг от друга.

Одна из задач, которую решает подросток, пытаясь соответствовать требованиям коллектива сверстников, — обеспечение собственной безопасности. Подростки тестируют свои границы не только на взрослых, но и друг на друге, и если кто-то сильно выделяется среди остальных, он рискует быть затравленным. С развитием технологий эта проблема получила новый окрас: появился кибербуллинг. Эксперименты в общении друг с другом, проверка своих сил на тех, кто слабее, самоутверждение за счет унижения другого — все это, к сожалению, является постоянным спутником большинства подростковых коллективов, и неудивительно, что эти явления обнаруживаются и в Интернете. Более того, несмотря на то что речь идет о виртуальном пространстве, сама травля нередко является там даже более жесткой и разрушительной для ребенка, нежели в его обычной школьной жизни. В последних исследованиях ВШЭ3 отмечается, что 72% школьников сталкивались с кибербуллингом, затронувшим их посредством получения грубых комментариев от сверстников, оскорбительных картинок и сплетен. Реже, но все-таки встречаются угрозы подросткам в соцсетях, попытки других людей выдать себя за них и оскорбительные видео.

Особую опасность кибербуллинг представляет по той причине, что у такого вида травли неограниченное количество свидетелей, а значит, подростку сложнее будет скрыть свой «позор», а ведь чаще всего именно так он воспринимает издевательства над собой. Не имея привязки к конкретному месту и времени встреч с жертвой, обидчик может преследовать жертву везде и постоянно. При этом обе стороны обычно боятся вмешательства взрослых: обидчик — потому что может быть наказан, а жертва — из страха еще больше усугубить ситуацию. По этой причине **в виртуальной реальности зоны общения подростков обычно закрыты для взрослых, а значит, у родителя почти нет шансов узнать о происходящем**, только если сам ребенок не захочет поделиться этим.

Значит ли это, что родитель не должен вмешиваться в подростковые «разборки»? Или раз взрослым так тяжело контролировать происходящее, не проще ли запретить ребенку пользоваться Интернетом, пока он не повзрослеет? Вмешиваться — да, запрещать — нет. Конфликты происходят между людьми постоянно, и между подростками — тоже, ничего особенного в этом нет. Хотя часто конфликты сопровождаются угнетающими эмоциями, они помогают человеку яснее понимать и отстаивать свою позицию, видеть отличные от своей точки зрения и учиться взаимодействовать с ними. Функция конфликта — защитить интересы обеих сторон, которые столкнулись в одной точке. Функция же буллинга, и кибербуллинга тоже, — это уничтожение человека агрессором или группой. Это необязательно физическое уничтожение: часто агрессор добивается того, чтобы доказать другим участникам травли и самой жертве, что она — ничтожество с личностной точки зрения, что она не заслуживает уважения и отношения, которого достойны все остальные. А значит, с ней можно делать все что угодно.

Но, несмотря на возможные опасности, поступающие из Интернета, остаться без телефона для подростка — это все равно что сидеть запертым в комнате, когда под твоими окнами все играют и веселятся. Поэтому, увидев, что подросток много времени проводит в телефоне, лучше не отбирать его, а поинтересоваться, что же он там делает. А услышав ответ, не ставить сразу клеймо на его занятии как на бесполезном и бессмысленном — это только разобщит вас. Лучше **попробуйте понять, как его занятие связано с задачами подросткового возраста и какую из них он сейчас этим своим занятием решает**. Тогда вы не только перестанете злиться на него, но, вероятно, сможете ему чем-нибудь помочь. Проблема не в технологиях, как таковых, а в том, что человек может

превратиться в пассивного зрителя, пожирающего все новый и новый контент, который никогда не закончится. Находясь постоянно в позиции потребителя, человек перестает думать самостоятельно, а это уже серьезная проблема. Поэтому важно учить своего ребенка быть активным как в деятельности, так и в мышлении, а значит, в его жизни должно быть множество ситуаций, способствующих этому: увлекательное образование, кружки, хобби, нецифровые формы досуга с друзьями и родителями. Важно, чтобы подросток чувствовал стоящие перед ним вызовы: что в мире достаточно проблем, решение которых нельзя найти в *Google,* а значит, миру нужно, чтобы он начинал мыслить и что-то предпринимать.

Итак, мы видим, что технологии могут как способствовать образованию и развитию человека, так и тормозить его, становясь потенциально опасными. Случается, что опасность исходит от людей, которые, используя технологии, пытаются добиться известных целей новыми способами. Поэтому нелишним будет обсудить со своим ребенком вопрос кибербезопасности. С одной стороны, это его личное дело, с кем и о чем он общается в Сети. С другой стороны, случается, что общение с незнакомцами или малознакомыми людьми может представлять для подростка опасность, и об этом надо его предостеречь. Например, 13-летней девочке в социальных сетях начинает писать мужчина, который значительно старше ее, входит в доверие, рассказывает что-то о себе и постепенно пытается узнать больше о ней самой. Мотивы могут быть разные, начиная от попыток выведать, как живет семья, какой достаток, с целью завладеть имуществом, заканчивая действиями сексуального характера. В этих случаях, как и в обычной, реальной жизни, мы учим ребенка говорить твердое «нет» таким взрослым и сообщать о них родителям. Также стоит пообщаться на тему личной ответственности за информацию, которую мы публикуем в Интернете. Ведь все оставленное в Интернете остается там навсегда. Личные фото, переписка, комментарии в сообществах — все это в какой-то момент может из анонимного статуса перейти в публичный. И то, что хотелось бы оставить втайне, может стать доступным для всех пользователей Всемирной сети. Этот феномен — часть так называемого «цифрового следа», который уже собирается за каждым из нас. Часто бывает достаточно вбить в поисковике имя и фамилию интересующего человека, чтобы узнать о нем много интересного. **Системы искусственного интеллекта будут становиться умнее, а мы для них — прозрачнее.** Неизвестно, кто и как захочет использовать информацию о нас в будущем, поэтому «следи за собой, будь осторожен». И конечно, расскажите

об этом свои детям, ведь они в силу возраста еще слабо представляют, в какой ситуации находятся и чем рискуют.

Еще одна проблема, с которой к нам регулярно обращаются родители: ребенок играет в компьютерные игры. Некоторые даже говорят о зависимости, интонационно приравнивая ее к алкогольной или даже наркотической.

«Когда мне было пятнадцать, мы гоняли с пацанами мяч во дворе, бегали за девочками, ходили на дискотеки, красовались друг перед другом на турнике. Короче, проводили время гурьбой, все вместе, на воздухе, развивались нормально. Сейчас моему сыну пятнадцать, и он все время сидит за компьютером. По-моему, кроме компьютера, ему ничего и не интересно. Он полноватый и совершенно не спортивный, какие там девочки… Только вот эти выдуманные миры, которые поглотили его с головой. Кем он вырастет?»

Знакомьтесь, это снова папа Стаса. Так сложилось, что со своей женой он развелся и сына в последние годы видит не часто. Не часто, но, по его мнению, достаточно, чтобы делать однозначные выводы о своем «неправильном» сыне.

Когда мы знакомимся с подростками и расспрашиваем их об увлечениях, каждый третий говорит, что играет в компьютерные игры. И каждый раз подростки удивляются, когда мы спрашиваем: «А в какие игры ты любишь играть?»

Стас тоже удивился:

— А зачем вам? Я ведь на профориентацию пришел.

— Для того чтобы выбрать любимое дело, нужно хорошо разобраться в себе. Один из способов — изучить, что тебе интересно, что ты умеешь делать хорошо, и подумать, какие из существующих профессий на это похожи. Любимые игры могут о многом рассказать в этом смысле. Так какие игры тебе нравятся?

— Там, где надо прокачивать своего персонажа. Это очень увлекательно. Сначала все тебя побеждают, и ты почти все время проигрываешь, но постепенно становишься все сильнее и сильнее. Сейчас у меня уже очень крутой персонаж, со мной в команде играют люди старше меня и относятся ко мне с уважением, серьезно. Иногда я сам даже учу их, что и как делать.

— А тебе приходилось сталкиваться с подобным в обычной, некомпьютерной жизни? Например, в школе? Каков твой персонаж в этой жизни? Расскажи о нем.

Стасу понравилась идея, и он стал увлеченно рассказывать:

— Ну, испытаний у этого персонажа не меньше, чем у виртуального! Представьте, что школа — это такая опасная зона, разделенная на сектора, и каждый сектор охраняет свой монстр. Моя задача — обойти каждый сектор, собрать все необходимое,

убежать от монстра или сразиться с ним и остаться в живых. Потом следующий сектор. У меня есть команда — мои товарищи, мы помогаем друг другу, обмениваемся всякими полезными артефактами, вместе сражаемся с монстрами. Кстати, добрые монстры тоже бывают. Они дают нам все необходимое, чтобы стать сильнее, выносливее, умнее и перейти на следующий уровень.

— А в чем основная разница между твоим персонажем из виртуальной и школьной реальности?

— В виртуальной реальности мой персонаж крут, круче многих — я научился качать его и теперь точно знаю, что делать и сколько нужно времени, чтобы развивать его дальше. В обычной жизни мой персонаж — «жирный Стасик», которого все пинают и ненавидят. Не то чтобы у меня совсем не было друзей, но чаще всего я ощущаю себя неудачником. При этом я знаю, что я могу делать классные вещи, но в школе это никому не нужно. Дальше, в игре я могу ошибиться и проиграть уровень. Да, понадобится время, чтобы восстановиться, но я сосредоточусь и исправлю свою ошибку. В обычной жизни за ошибки все время ругают, причем так, как будто из-за меня сейчас взорвется планета. А если ошибешься на глазах у одноклассников, они запоминают, потом начинают шутить над этим, насмехаться. Бесит очень.

Часто родителям кажется, что, играя в компьютерные игры, их ребенок развлекается, и только. Разве это допустимо, когда вокруг все остальные дети качают реальные скиллы: учат языки, ходят на курсы, танцуют, рисуют и прыгают через козла? Недопустимая роскошь в эпоху тотальной конкуренции и постоянного развития! Звучит гротескно, но мы почти ежедневно встречаемся с родителями, которые занимают подобную позицию в отношении своих детей. И чаще всего перед нами не какие-то обезумевшие тираны: родитель очень хочет, чтобы его ребенку по жизни было легко, чтобы он добивался всего, что захочет, хорошо зарабатывал в будущем, чтобы привыкал к труду. Сильнее мыслей о будущем благе только страх, что ничего не получится. **Страх может искажать наше восприятие реальности, и, увлекаясь своим образом будущего блага, мы перестаем адекватно воспринимать потребности и возможности своего ребенка**. А он, играя, может быть:

• спасается от серых, однообразных будней;

• нашел место, где чувствует себя героем;

• нашел команду единомышленников, с которой вместе достигает побед;

• чувствует, как становится все более сильным и непобедимым — возможно, уже создал свою империю;

• уходит от невыносимых проблем реальности.

Последний пункт тоже оказался актуальным для Стаса, хотя он и не упомянул о нем. Мы узнали, что он с головой ушел в игру именно в период развода родителей. Мальчик сильно переживал и очень обиделся на отца, поэтому каждый раз, когда тот приезжал навестить его, он говорил, что занят, и уходил играть. Папе же не хватает сил заглянуть правде в глаза и сказать себе, что его сын не хочет больше с ним общаться, потому что он оставил семью. И папа винит во всем компьютерные игры. Это они затянули Стаса, а если бы не это, то они с сыном сейчас бы с радостью отправились гулять в парк.

Если всмотреться в причины, по которым подросток играет в компьютерные игры, можно найти почти все ключевые потребности подросткового возраста: иметь наполненную, интересную жизнь, быть красивым, сильным и уверенным в себе, становясь с каждым днем еще лучше, окружить себя друзьями, делать, что хочется, и не видеть проблем. В умеренных количествах компьютерные игры очень неплохо могут справляться с некоторыми образовательными и развивающими задачами. Ключевое слово здесь — «умеренных». Захватывающий сюжет, красивая картинка и посильные для подростка задачи, решая которые он чувствует себя «крутым», нередко приводят к тому, что ребята просиживают за компьютером все свободное время, а иногда перестают спать и учиться ради того, чтобы играть. В этом случае игровой мир может представлять для ребенка даже большую ценность, чем реальный. И это повод говорить о компьютерной зависимости. В случае, если родитель столкнулся с подобной проблемой, ему стоит проделать несколько важных шагов:

1. Справедливо ограничить (но не лишать полностью!) доступ ребенка к игре, чтобы он успевал делать все необходимые дела, обсудив и утвердив с ним график его жизни. Тогда ребенок увидит, что вы уважаете его интерес и ищете компромисс, а не просто ущемляете его.

2. Придумать регулярные совместные досуговые мероприятия, интересные (обязательно!) ребенку и вам. Если вы хотите, чтобы ребенок увидел, почему реальный мир интереснее виртуального, вы должны показать ему это.

3. Найти для ребенка интересный для него формат дополнительного образования, секции, сообщества ровесников, талантливых педагогов. Регулярно обсуждать, насколько ему это нравится, и в случае, если после нескольких занятий не зацепило, искать что-то еще, пока не зацепит. Важно не бросать сразу, так как в начале пути мало что получается хорошо и приносит удовольствие.

4. Если первые три пункта даются с большим трудом, отправиться к семейному психологу — ребенку и родителям. Важно понять, вследствие чего диалог в семье стал невозможен и почему ребенок не хочет «вылезать» из виртуального мира.

Современная графика уже неплохо создает ощущение реального присутствия в игровом пространстве, и с течением времени человечество научится создавать цифровые аналоги реальной жизни, которые будут увлекать человека куда сильнее, чем сейчас. **Хотите, чтобы ваш ребенок больше ценил реальную жизнь? Тогда вам предстоит научить его этому.** А начинать, как обычно, придется с себя. Сколько времени в день вы тратите на то, чтобы «посидеть в телефоне»? Современный гаджет считает за вас, и вы легко можете узнать об этом. Умеете ли вы развлекаться без гаджетов и ТВ и как часто это делаете вместе с ребенком? Если в транспорте вы обычно листаете ленту Фейсбука, а за обедом смотрите телевизор, то предельно мала вероятность, что ваш ребенок в автобусе вдруг достанет книгу, а за обедом заинтересует всех светской беседой. Хорошему досугу, как и мышлению, свободному от приманок и псевдоразвлечений, нужно учить, и в первую очередь своим примером.

• **Что почитать:** Юваль Ной Харари. «Homo deus. Краткая история будущего»

• **Что посмотреть:** Видео-лекция Людмилы Петровской «От чего и от кого наши дети убегают в гаджеты» в Хорошколе (1 февраля 2019 г.)

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ № 6

ВОСЕМЬ СОВЕТОВ, КАК СОКРАТИТЬ ВРЕМЯ, ПРОВОДИМОЕ ЗА ГАДЖЕТАМИ, ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

1. «Сутки тишины» — целые сутки (например, в выходной день) вся семья не использует телефоны, планшеты, компьютеры. Телефоны только для звонков или в случае крайней необходимости. Это можно сделать семейной традицией. Но важно, чтобы все члены семьи соблюдали это правило.

2. Чемпионат по настольным играм — можно выделить вечер в неделю для совместного времяпрепровождения всей семьи за настольными играми. Естественно, без использования гаджетов.

3. «Кинофестиваль» — еще один вечер в неделю отводится на семейный просмотр кино. Репертуар выбирается совместным голосованием. Это отличный способ также узнать больше о том, что интересует подростков (когда репертуар предлагают они).

4. Традиция вечернего чаепития — каждый день выделять время (это может быть буквально 20–30 минут) на совместное чаепитие, разумеется, без телефонов. Отличная возможность

узнать, как у кого прошел день, порадоваться и подбодрить друг друга.

5. Возможная вариация традиции чаепития — вечерняя совместная прогулка (или пробежка). Если у вас есть собака, то можно выгуливать ее вечерами всей семьей. Опять же — без телефонов.

6. Если ваш ребенок не посещает никакие секции и кружки по интересам, попробуйте вместе с ним найти то, что может заинтересовать его, и запишитесь. Это будет двойная польза — полезное времяпрепровождение плюс отсутствие доступа к гаджету во время занятий.

7. Совместное семейное хобби — вдруг всю вашу семью или отдельных ее членов заинтересует какое-то занятие, которым можно заниматься вместе дома? Вдруг вы вместе с ребенком захотите научиться играть на гитаре или выучить французский язык либо вас на пару с дочерью привлечет рукоделие? Это также могут быть пазлы, коллекционирование, сборные модели, кухни разных стран мира, забота о растениях и т. п.

8. Предложите всем членам семьи установить на телефон ограничение на количество времени, проводимого в разных приложениях. Еще одна идея: сравнивайте каждую неделю, кто сколько «сидел» в телефоне и сколько прошел шагов. Такого рода соревнование может вдохновить всех членов семьи больше двигаться и гулять.

Глава 7. Школа и семья: кто за что отвечает

Практически каждый из нас родился и вырос в семье. С самого рождения на ребенка начинают так или иначе влиять не только родители, но и родственники, друзья семьи, оставляя свои отпечатки на его личности. Взрослые активно взаимодействуют друг с другом, ребенок наблюдает за этим и перенимает манеру общения, интонации, а также разнообразные посылы, которыми они обмениваются друг с другом. **Именно в семье формируются характер ребенка, его базовые представления о себе и мире, первичные способы взаимодействия с ним**. Взрослея, человек все меньше времени проводит с семьей, посвящая себя образовательной и профессиональной деятельности, а также построению отношений с людьми вне семьи. Но чаще всего семья остается тем пространством, куда он возвращается за поддержкой, где чувствует укорененность и свою особую ценность в глазах близких людей. В дальнейшем он создаст свою семью, которая станет продолжением семьи его предков.

Для семьи важно, чтобы каждый новый член становился носителем ее ценностей и правил, приумножал достаток семьи, мог в дальнейшем поддерживать других ее участников и воспроизводил потомство. Ради этого семья готова вкладываться в своих детей, передавая им все необходимое, чтобы впоследствии они смогли выполнить эти функции. Среди всех членов семьи родители обычно сильнее остальных переживают чувства любви и ответственности по отношению к ребенку, а его взросление и развитие становятся одной из главных функций на определенный период их жизни — до того момента, когда молодой человек полностью встанет на ноги и сможет жить самостоятельно. В современной России люди обычно полноценно входят во взрослую жизнь после окончания колледжа или на последних курсах университета, то есть примерно в 19–21 год. Получается, до этого **семья жизненно необходима человеку и она оказывает влияние на все ключевые зоны его жизни, помогая ему состояться в них.** Возраст взросления меняется от эпохи к эпохе, но функции семьи по своей сути остаются примерно одинаковыми.

Если смотреть в историческом масштабе, школа как обязательная составляющая жизни ребенка возникла сравнительно недавно: только после отмены крепостного права большинство населения России обрело возможность получить начальное образование, а повсеместным оно стало уже после революции. Получается, **до тех пор пока государству для решения его задач не понадобились большие массы обученных определенным образом людей, их образованием и**

воспитанием занималась преимущественно семья. Исключение составляли в основном дети дворянского сословия и ученики церковно-приходских школ. Ситуация кардинально поменялась лишь век назад.

Сейчас у российских родителей есть выбор: они могут отдать ребенка в государственную или частную школу, а также определить на семейное обучение. Альтернативу государственной школе выбирают не часто: лишь 2% детей учатся в частных школах и 1, 25% — на семейном обучении. В обществе бытует стереотип, что частные школы ориентированы только на наших богатых соотечественников, а семейное обучение — на спортсменов, музыкантов и детей с особенностями развития. Реально же в последние годы становится все больше причин, по которым люди выбирают альтернативу школе, а быстрое развитие технологий позволяет находить более дешевые и качественные варианты получения желаемого образовательного результата. Чтобы разобраться в этом вопросе, давайте проанализируем, какие стратегии могут использовать современные родители, на примере уже известных нам персонажей: Кати, Миши и Володи.

Родители Кати не выбирали, в какую школу она пойдет: ее мать — педагог, поэтому девочка будет учиться там, где работает мама. Дополнительным плюсом было то, что школа находится в шаговой доступности от дома, а значит, ребенок сможет самостоятельно возвращаться домой, если мама занята. Учеба в школе бесплатная, уровень знаний — как везде, и значит, через 11 лет Катя выйдет из школы с достаточным для россиянина образовательным багажом. А если будут проблемы, мама всегда готова вмешаться.

Проблем, кстати, хватало: классы переполнены, дети в них с очень разным уровнем знаний и своими культурными особенностями, а учителя ориентируются преимущественно на слабых учеников, чтобы обеспечить для всех требуемый образовательный минимум. Катя — одаренная, сообразительная девочка, и на большинстве уроков ей скучно. Учителя нередко ругались на нее и жаловались маме, что Катя не может усидеть на месте и все время кого-то отвлекает. После нескольких таких жалоб и домашних скандалов Катя стала вести себя осторожнее и научилась подолгу сидеть на одном месте, погрузившись в свои мысли, или попросту спать с открытыми глазами.

Родители Миши подошли к вопросу выбора школы иначе: сами они познакомились, будучи учениками одной довольно сильной московской гимназии, и решили, что Мише тоже стоит пойти учиться туда. В гимназию берут с 7-го класса, поэтому первые шесть классов он проучился в лучшей районной школе в

гимназическом классе с целью к 7-му классу быть готовым сдать все необходимые для поступления экзамены.

Подходя к этому рубежу, Миша переживал: он привык, что родители всегда прислушивались к его мнению, а сейчас не хотели. Дело в том, что Мише было больно расставаться со школьными друзьями — они много для него значили. Это была основная и, в общем-то, единственная причина его переживаний. Тогда родители пошли Мише навстречу: они пообещали, что сын продолжит видеться с друзьями на занятиях по плаванию, а также регулярно сможет звать их в гости по выходным. Мишу это устроило, и он перешел в гимназию. Очень скоро он понял, что родители были правы в своей настойчивости, ведь в гимназии, в отличие от школы, постоянно устраивались какие-то мероприятия, экскурсии и туристические слеты, работали кружки, специализации и лаборатории. Учителя здесь оказались более креативными и общительными, чем в школе: им нравилось разговаривать с учащимися, открывать перед ними новые горизонты науки и культуры. Ребята в классе тоже оказались очень интересными, и Миша быстро нашел друзей. Среди многообразия вариантов Миша довольно быстро открыл для себя физическую лабораторию, в которой регулярно проводились дополнительные занятия, включающие эксперименты и разнообразные практики, что в последующем легло в основу его профессионального выбора.

Володю, как вы помните, попросили забрать из школы, сославшись на недостаточный уровень социализации. Тогда его родители решили, что самое подходящее для них — пойти на семейное обучение. Мама учила мальчика чтению и письму, подолгу с ним гуляла, обращая внимание сына на разные предметы и явления вокруг. Ей нравилась идея, что Володя будет знакомиться с окружающим миром не по книжкам, как это чаще всего бывает в школе, а на своем опыте. Отец же учил мальчика считать, сочиняя разные нестандартные задачки, и приучал его к регулярным занятиям физической культурой. Родители хорошо понимали особенности своего сына, знали, в какой подаче он лучше усваивает новую информацию, и когда пришло время сдавать аттестацию за 4-й класс, выяснилось, что Володя по своим знаниям ушел далеко вперед своих ровесников.

На следующий год мама Володи захотела выйти на работу, и было не ясно, что делать: мальчик еще недостаточно взрослый, чтобы заниматься самостоятельно, но и в школу идти он не хотел. Родители Володи погрузились в исследование альтернатив и с удивлением обнаружили, что есть несколько онлайн-платформ, с помощью которых можно обучаться удаленно, в формате

видеоуроков и вебинаров. Этот вариант был неплох, но не приглянулся им как людям, которые с большой настороженностью относятся ко всему, что связано с новыми технологиями. Затем они узнали про семейные классы: оказалось, что многие родители объединяются, снимают помещение и нанимают учителей, создавая таким образом неофициальные школы и обучая там своих детей. Родители делают это по разным причинам: кто-то недоволен системой образования в целом и качеством обучения; кто-то не разделяет декларируемые школой ценности; есть родители, которые хотят жить с детьми в своем, «нешкольном», графике и периодически надолго куда-нибудь уезжать; много и тех, кто увидел в своем ребенке те или иные особенности, которые могут помешать его учебе в большом классе, и они хотят уберечь его. Оказалось, что сообщество таких родителей есть в их районе, и они решили присоединиться к нему. Часть предметов вели непосредственно родители учеников; кроме того, они регулярно предпринимали совместные вылазки с детьми в музеи и на мастер-классы. Володе было поначалу непросто, все-таки у него очень небольшой опыт общения с ровесниками. Но остальные ребята в его новом классе не страдали проблемами с социализацией: с самого детства родители старались привлекать их к разным совместным активностям с другими детьми, поэтому они со своей стороны приняли Володю тепло.

Итак, мы видим, что **альтернативные обычной школе варианты предназначены далеко не всегда для «особенных» детей, в современном мире с их помощью можно более гибко и качественно выстроить программу обучения ребенка.** Понятно, что не каждый родитель пойдет на это, ведь от взрослого потребуется немало вложений, времени и энергии. А значит, большинство подростков в обозримом будущем будут учиться в обычной школе и сталкиваться с проблемами, типичными для нее.

В прошлой главе мы коснулись темы буллинга в Сети, но не так важно, где именно происходит травля — в Интернете или в школе; важно правильно вести себя при возникновении подобной ситуации. Необходимость создавать здоровый психологический климат возникает в школе из-за того, что дети в классах очень разные, времени друг с другом проводят много, и конфликты просто неизбежны. Более того, **вступать в конфликты и разрешать их — это полезный навык, который осваивает школьник в большом коллективе**. Родители с детства учат детей, как вести себя в конфликтных ситуациях, поучая и обращая внимание на образцы из книг и мультфильмов. Но

главный пример подают они сами — тем, как разрешают конфликты со своими же детьми. И если родитель привык директивно настаивать на своих требованиях, то и ребенок в конфликтных ситуациях будет действовать так же.

В школе агрессором может выступать как отдельный индивид, так и целая группа. Выражаться агрессия может в виде словесных издевательств, оскорблений; в виде различных бойкотов (отказ от общения, совместного времяпровождения); в виде физического воздействия (жертву травли могут бить, портить ее вещи и т. п.). Объектами травли чаще выступают те, кто выделяется из группы, например, особенностями внешности, национальностью; это могут быть замкнутые дети или те, кто учится лучше/хуже других; или же те, кто носит очки, брекеты или нетипичную одежду; проявляющие склонность к нетрадиционной ориентации или иным нестандартным увлечениям. Бывает, что агрессия может возникнуть по отношению к какому-то человеку после конкретного события (например, одноклассники избили девочку, которая напомнила учительнице, что та забыла задать классу домашнее задание). Агрессорами становятся те, кто хочет самоутвердиться, выделиться из толпы, проявить свои лидерские качества. Агрессором могут быть не только ученики, но и учитель.

Профилактика буллинга начинается с семьи: полезно будет проявлять интерес к взаимоотношениям ребенка с одноклассниками, учителями. Важно выстраивать доверительные отношения со своим ребенком — тогда вы вовремя будете знать о том, какие проблемы у него возникают, и вместе сможете принимать решения, как лучше выходить из неприятных ситуаций. В случае затруднений можно обратиться за помощью к классному руководителю или школьному психологу: нередко бывает, что эти люди реально способны помочь, находясь ближе к очагу проблем.

На что следует обращать внимание

1. Если ваш ребенок обходит стороной все вопросы о школьной жизни, одноклассниках, стал замкнутым.

2. Если ребенок не хочет ходить в школу без объяснения причины или же по выдуманным причинам.

3. Вы стали замечать у ребенка подавленное настроение до и после школы.

4. Вам стало известно о том, что ребенок «отваливается» от школьного коллектива, ни с кем не дружит, терпит нападки.

Все эти пункты могут говорить не только о травле. Возможно, у подростка произошел конфликт с другим учеником или учителем, не связанный непосредственно с буллингом. Может

быть, ухудшилась успеваемость, и ребенок боится вам об этом сообщить. Может быть, просто устал — и такое случается. В любом случае, это повод обратить свое внимание на состояние ребенка и помочь ему.

Нередко бывают ситуации, когда родитель возлагает на школу слишком большие надежды. Часто это происходит из-за того, что у родителя не хватает ресурсов для решения своих проблем, где же найти их еще и на школьную жизнь ребенка? Мало кто может признаться в этом, но, работая каждый день с утра до вечера, мы иногда остаемся совсем без сил и не можем помочь никому, даже себе. Осознав себя в таком состоянии, нужно обращаться за помощью и использовать все доступные источники восполнения своего ресурса.

И все-таки мы сильнее своих детей, и, если случилась беда, наш долг — защищать их столько, сколько потребуется. **Какими бы уверенными и самодостаточными ни пытались казаться подростки, бывают ситуации, когда они нуждаются в нас.** Даже такой смелый персонаж, как Гарри Поттер, готовясь к битве с главным злодеем Волан-де-Мортом, спрашивает своих умерших родных, будут ли они рядом с ним, и в последний момент просит мать, чтобы она не отходила от него.

Опыт родителей, которым вместе с их детьми удалось преодолеть ситуацию буллинга в различных его вариантах, говорит нам о следующих шагах, способных привести к конструктивному решению проблемы:

• Подробно узнайте у своего ребенка все детали ситуации. Донесите ему, что вы на его стороне, что будете поддерживать его и действовать по согласованию с ним (последнее особенно важно, так как часто подростки боятся неадекватных поступков своих родителей и предпочитают поэтому ничего не рассказывать).

• Поставьте в известность классного руководителя. Запросите контакты родителей обидчика или основных зачинщиков травли и свяжитесь с ними. Постарайтесь не идти на конфликт, а привлечь зачинщиков к совместному поиску решения проблемной ситуации.

• Если вы со своей стороны были конструктивны и настойчивы, а родители обидчика и классный руководитель не поддержали вас в решении проблемы, идите к директору и сообщите о своем намерении незамедлительно обратиться в вышестоящие инстанции, если проблема не решится.

• Возможно, ребенку на это время придется устроить каникулы, если агрессор нападает на него в школе. В случае кибербуллинга предложите ребенку пока не пользоваться теми социальными сетями, где он встречает агрессию, а если она все-

таки просачивается — сохраняйте ее в виде доказательств.

• Нелишним будет отвести подростка к психологу: при этом важно объяснить ему, что это будет сделано только по его желанию и только для того, чтобы помочь ему справиться с трудной ситуацией. Иначе с большой вероятностью подросток будет думать, что с ним что-то не то и его отправляют на лечение.

Чаще всего перечисленные выше шаги приводят к тому, что ситуация буллинга проходит. При этом какое-то время стоит держать руку на пульсе и ежедневно обсуждать с ребенком его отношения со сверстниками. Если проблема не решается — лучше забрать ребенка из школы и найти ему более подходящую. Безусловно, это крайняя мера, и ребенку полезнее иметь опыт позитивного решения трудной ситуации, чем сбегать из нее. Но бывает, что по разным причинам решение проблемной ситуации становится невозможным, а риск травматизации растет с каждым днем. Тогда на первое место встает защита психики подростка, а причины неудач обязательно нужно будет разобрать в работе с психологом, причем не только подростку, но и его родителям. Иначе, ощутив себя жертвой, подросток рискует оказаться ею и в новой школе.

Другая проблема, при которой нередко возникает конфликт между семьей и школой, это низкая успеваемость ребенка. Родитель рассуждает: мой ребенок проводит у вас по 5–6 часов в день. Чем вы там занимаетесь все это время, если не можете научить его? Учитель рассуждает: у меня в классе 35 детей и 45 минут на то, чтобы закрепить предыдущую тему и дать новую, при этом надо успеть навести дисциплину, проверить знания учеников и заинтересовать их к изучению новой темы. Как в этой ситуации я могу помочь отдельному ученику, который систематически не справляется? А где-то между ними нерадивый ученик, который вчера, может быть, впервые влюбился или подрался, и ему вообще не до этого сейчас.

На самом деле современная школьная система устроена так, что систематически получать двойки по одному предмету практически невозможно: от этого пострадает в первую очередь сам учитель, который их ставит. **Если мы видим, что успеваемость упала по конкретному предмету, на то может быть две основные причины**.

1. Конфликт с учителем. Провоцировать конфликт может как подросток, так и учитель. Есть две опасные полярные позиции, которые нередко занимают родители: одни всегда на стороне учителей и, не разбираясь, ругают и наказывают своих детей, увидев в дневнике плохую оценку или замечание; другие, наоборот, во всем своих детей защищают, опять же не вдаваясь в

подробности конфликта. В первом случае у ребенка возникает чувство глубокой обиды и беззащитности перед миром, ведь, кроме родителей, ему не на кого рассчитывать; во втором случае возникает чувство самоуверенности и безнаказанности: «Что бы я ни сделал, я всегда буду прав». Если вы узнали, что у вашего ребенка конфликт с педагогом, поговорите с обеими сторонами. Важно понять, что конкретно пытается отстоять каждая сторона и какими методами. Только объективное понимание ситуации укажет на ее правильное решение.

2. Что-то происходит с ребенком. Возможно, он пропустил или не понял какую-то тему и теперь не может ее нагнать. Может, именно на этом уроке ребята садятся таким образом, что вредный одноклассник на протяжении всего урока пинает его стул и не дает сосредоточиться. Возможно, ребенок считает этот предмет бесполезным или скучным и не хочет прикладывать усилий по его изучению, а может, учитель добрый и хороший, но объясняет так плохо, что ничего не понятно.

В случае, если проблема носит учебный характер, решений может быть несколько.

• Найти в Интернете разбор конкретной темы, которая осталась непонятна, и разобраться в ней.

• Если предмет представляет для ребенка ценность, но в школе он не может его освоить, записаться на курсы, которые откроют эту дисциплину с новой, интересной и понятной стороны. Также с этой задачей поможет справиться репетитор.

• Если предмет не кажется важным и нужным для изучения, определить необходимый минимум, который нужно знать ребенку, и помочь освоить его. В любом предмете можно найти что-то интересное, что станет опорой хотя бы для небольших учебных шагов.

Если же успеваемость снизилась по всем или нескольким предметам, это говорит о каких-то изменениях в ребенке, на которые стоит обратить внимание.

1. Убедитесь, что подросток не находится в ситуации конфликта или травли. Если это конфликт с одноклассниками, вы знаете, что делать. Если это затяжной конфликт с учителями или администрацией школы, который не решается, это может быть основанием для смены школы.

2. Выясните, чем живет подросток помимо школы. Возможно, он увлекся чем-то, что занимает все его время и мысли. В этом нет ничего страшного, для подростков характерно увлекаться чем-либо «с головой». Родитель — тот человек, который может помочь совместить интересы подростка с учебой наилучшим для него образом. Помимо увлечений это могут быть и переживания:

часто ребенок начинает учиться хуже в случае обострения семейных проблем или, например, влюбленности. В силах родителя помочь подростку разобраться в своих переживаниях, избавиться от чувства вины, страха или одиночества.

Хуже всего, когда родители, не пытаясь понять, что происходит с их ребенком, начинают повторять: «Уроки важнее всего». На самом деле это стереотип, который используют взрослые, когда они не способны реально мотивировать ребенка к учению. Важно, чтобы подросток рос с верой в свои силы и с доверием к людям, желая им добра и зная, что его идеи и дела могут сделать мир лучше.

Известный факт: маленьким детям интересно все, но они теряют этот интерес после нескольких лет учебы в школе. Честно ли ругать за это ребенка?

Нередко подростки спрашивают: «Зачем мне это учить? Я могу найти эту информацию в Интернете за несколько секунд». Ответ взрослых «Потом пригодится» — простая отговорка, потому что, во-первых, подросток живет здесь и сейчас, у него еще не развита возможность смотреть на дальние временные перспективы, а во-вторых, каков процент изучаемого вами материала реально пригодился вам в жизни? Учитывая, с какой скоростью меняются наука и наши знания о ней, а также необходимые умения и навыки, за которые работодатель готов платить, довольно сложно предсказать, что действительно понадобится ребенку, когда он закончит школу. Поэтому лучшее, что мы можем сделать для него, — это научить его учиться, то есть смотреть на каждую ситуацию как на новую, а также постоянно пополнять свои знания, следить за тем, куда движется прогресс и на что он влияет, привить подлинный интерес к миру и его исследованию, научить кооперироваться с людьми и совместно решать проблемы, которые волнуют.

Ответственность за образование и воспитание детей лежит в первую очередь на родителях. Потому что именно родители являются заказчиками образовательного результата для своего ребенка, и они способны подобрать разные учебные инструменты и возможности таким образом, чтобы ребенок получил все что нужно. Количество учеников в школах в некоторых крупных городах уже перевалило за тысячу, а в Москве — за несколько тысяч. Надеяться, что в таком потоке кто-то разглядит вашего ребенка с его индивидуальными образовательными потребностями, довольно рискованно. Школа дает минимум, который нужен государству, а все остальное — задача семьи.

• **Что почитать:** Кристин Аудмайер. «Все на одного. Как защитить ребенка от травли в школе»

• **Что посмотреть:** «Учитель на замену» (США, 2011, реж. Тони Кэй)

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ № 7

ЧЕМ МОЖНО ДОПОЛНИТЬ ШКОЛЬНУЮ УЧЕБУ, ЧТОБЫ ОБРАЗОВАНИЕ ПОДРОСТКА БЫЛО БОЛЕЕ РАЗНООБРАЗНЫМ И КАЧЕСТВЕННЫМ

1. В области изучения отдельных школьных предметов

• Занятия на курсах в формате онлайн или в классе с современными, мотивирующими преподавателями. Проводятся в группах, мини-группах и индивидуально. *(Плюсы:* проверенные методики обучения, интересная подача материала, онлайн-платформа, где видна вся статистика обучения. *Минусы:* это платно.)

• Видеоуроки для самостоятельного просмотра. На некоторых платформах сопровождаются возможностью пройти тестирование по пройденному материалу и получить обратную связь от педагога. *(Плюсы:* это стоит существенно дешевле, можно смотреть отдельные уроки по сложным темам. *Минусы:* нужны большая мотивация со стороны ребенка или постоянный контроль родителя.)

• Репетитор, который сможет заинтересовать предметом и доходчиво объяснить сложный материал. *(Плюсы:* вы сами выбираете педагога, частоту и формат занятий. *Минусы:* сложно оценить качество работы репетитора, сравнить его с другими. Высокая стоимость действительно хороших специалистов.)

• Мобильные приложения по изучению предметов и иностранных языков. *(Плюсы:* позволяют заниматься в любое свободное время и в любом удобном месте. Часто оснащены элементами геймификации, что делает этот вид учебы более интересным для подростков. *Минусы:* подросток должен быть мотивирован к таким занятиям. Не все темы и навыки можно развить и проверить с их помощью.)

2. В области дополнительного образования

• Помимо классических спортивных секций, художественных студий и музыкальных школ за последние годы появилось немало курсов, направленных на развитие ныне популярных и востребованных навыков и способностей: школы предпринимательства, лидерства, тренинги по самопрезентации и ораторскому мастерству, обучение целеполаганию и т. д.

• IT-курсы: подросток сможет научиться программировать, создавать свои сайты и приложения.

• При многих вузах существуют лаборатории и спецкурсы для школьников, которые они могут посещать после занятий в школе.

У ребенка есть возможность погрузиться в предметность того или иного научного направления, будь то школа юного психолога или лаборатория генной инженерии.

• Платформы с онлайн-курсами по самым разным направлениям: математике и логике, социальным и гуманитарным наукам, искусству, здоровью и т. д.

3. В области профориентации

• Программы осознанного выбора для подростков. Работа в индивидуальном формате с личным наставником; иногда включает в себя тренинги и знакомства с профессионалами из разных областей. В результате подросток выбирает то, что ему действительно интересно, и знает, куда двигаться дальше. Возможен онлайн-формат.

• Государственные федеральные и региональные программы: *WorldSkills,* «Билет в будущее», «Профессиональная среда». Подросток может попробовать себя в различных профессиональных направлениях и получить стартовые профессиональные навыки.

• Технограды и кванториумы: современные комплексы, оснащенные высокотехнологичным оборудованием, на базе которых представлены различные профессиональные направления для подростков.

• Экскурсии в различные компании и на предприятия: подросток может своими глазами увидеть, как все устроено, и определить, с чем бы ему хотелось связать свою дальнейшую жизнь.

• Стажировки в компаниях: становятся все более распространенными для подростков, начиная с 14 лет. Есть возможность увидеть работу изнутри и получить полезные профессиональные навыки, а возможно, и начать свою карьеру.

• Волонтерство в социальных проектах: даст возможность соприкоснуться с разными событиями и проектами, увидеть реальные социальные проблемы и понять, к чему есть интерес.

Глава 8. Контекст времени: что важно понимать

Каждый из нас по-своему уникален, и одна из основных задач профориентационной работы состоит в том, чтобы выявить это особое сочетание качеств человека и помочь ему обрести свою устремленность в наиболее соответствующем профессиональном направлении. Но не менее важным для нас представляется определение ключевых условий, в которых человеку предстоит жить и работать.

Мы сейчас пребываем в иной реальности, чем она была 20–30 лет назад, и скорость изменений относительно предшествующих времен сильно возрастает. Изменения эти затрагивают как

человечество в целом, так и каждого отдельного индивида, начиная с его поведенческих привычек и заканчивая образом воспринимаемого им мира. Ускорение темпа жизни приводит к утрате многих ценностей и моральных устоев: то, что ранее было незыблемо, теперь может измениться в кратчайшие сроки. Будущим поколениям предстоит жить в ситуации тотальной неопределенности, поэтому уже сейчас подростки требуют другого отношения к себе, другого образования, другого образа жизни. Родителям, которые росли без Интернета, пользовались проводным телефоном и даже писали бумажные письма, необходимо осознавать, что происходит вокруг, чтобы органично встраиваться в меняющийся мир вместе со своим взрослеющим ребенком.

Охватившая весь мир **глобализация** разворачивается на протяжении многих десятилетий, но с развитием технологий существенно ускорилась. Так, прогуливаясь в разных городах планеты, мы встречаем одни и те же кафе, магазины и марки автомобилей; люди изучают одни и те же языки, носят похожую одежду и делают свою работу по единым стандартам качества; перемещаются по миру, меняют место жительства, а вместе с ним свои культурные и религиозные убеждения. С одной стороны, глобализация дает человеку больше свободы и возможностей для воплощения своих идей; с другой — многое из того, что было подлинно уникальным, стремительно исчезает: культуры народов, языки, традиции, своеобразие мировоззрений, уклада жизни, ведения хозяйства. Черпая информацию из единых источников, у человечества постепенно вырабатывается новый, общий язык, а вместе с ним — новые ценности, новый характер отношения к жизни и к себе. Многое из того, что раньше определялось национальными особенностями, вероисповеданием, семейной культурой, теперь формируется крупнейшими компаниями и сервисами, представленными в Интернете. И это затягивает! Вот лишь некоторые последствия глобализации для отдельного человека:

• Отрыв от своих корней и традиционных жизненных стратегий; поиск и выстраивание собственной стратегии и образа жизни.

• Необходимость быть профессионалом на уровне, требуемом корпорациями, то есть мирового уровня.

• Конкуренция не только с людьми, живущими и работающими поблизости, но и с представителями других стран, а также с искусственным интеллектом.

• Унификация деятельности и требований к профессиональным и личностным качествам для большинства

работников.

Какие выводы из этого может сделать для себя родитель подростка?

1. Ценность качественного образования предельно высока, но и доступность его сильно возросла. Школа дает минимум, остальное надо искать и добирать самостоятельно.

2. В условиях нарастающей конкуренции сильнее будет тот, кто быстро учится и адаптируется к новому, умеет выстраивать эффективные коммуникации и добиваться результата, мыслить «на ход вперед» и выходя за пределы масштаба собственных задач.

3. Знание английского языка — обязательно, независимо от сферы будущей работы.

4. Растет вероятность, что, став профессионалом, ваш ребенок решит переехать в другой город или страну или же будет работать с представителями из разных стран. Это значит, что ему понадобятся кросскультурные навыки, обладая которыми он сможет понимать разных людей с их культурными особенностями и успешно взаимодействовать с ними.

Другое явление, способное в кратчайшие сроки изменить нашу жизнь, — это **цифровизация** и **автоматизация** различных процессов. Направления и последствия прогрессивных изменений всеобъемлющи и непредсказуемы, и мало кто осмелится предсказать, что нас ждет даже в ближайшем будущем. Так, в Нью-Йорке в конце XIX века на улицах города было очень много лошадей: в то время это было основное средство передвижения в пределах города. Численность лошадей росла с каждым годом из-за их востребованности, но вместе с тем росли и проблемы, связанные с использованием такого вида транспорта: огромное количество навоза грозило экологической катастрофой для жителей. В связи с этим в Нью-Йорке в 1898 году впервые состоялась первая международная конференция, которая была посвящена городскому планированию. На этой конференции было подсчитано, что к 1930 году уровень навоза на улицах будет достигать третьих этажей домов. В ходе конференции так и не удалось найти решение, однако в реальности к 1930 году эпоха лошадей подошла к концу — началась эпоха автомобилей. Это всего лишь один из многих примеров того, как развитие технологий в короткий срок повлияло на жизнь миллионов людей.

Современному человеку будет непросто вспомнить, сколько действий десять лет назад он делал сам, а теперь это делает машина. Сложнее вообразить, как изменится мир еще через десять лет, когда современные подростки полноценно войдут во

взрослую жизнь в качестве профессионалов. Практически не остается областей, где внедрение новых технологий не меняло бы революционным образом значительную часть отрасли. Беспилотные автомобили, электронные переводчики, кассы самообслуживания в супермаркетах — это лишь малая часть того, что в ближайшем будущем оставит многих людей без работы или значительным образом изменит ее функционал. **Со временем автоматизировано будет все, что можно автоматизировать**, потому что это дешевле, безопаснее и стабильнее, чем работать с живыми людьми.

Мы не знаем, как и в какие сроки эти процессы будут происходить, но их обязательно стоит учитывать, помогая подростку планировать свое будущее. Так, выбирая программу обучения в вузе или колледже, необходимо проанализировать ее на предмет актуальности: нередко бывает, что образовательные учреждения продолжают обучать студентов по программам, которые были созданы много лет назад, а не меняются эти программы потому, что на специальность до сих пор есть спрос или же вуз получает государственное финансирование. Лучшее, что вы сможете сделать для своего ребенка, — это помочь ему провести исследование интересующей профессиональной области. В каждой из них есть свои эксперты, которые анализируют современные процессы и делают прогнозы на будущее. Сопоставив предположения разных экспертов из основной интересующей и смежных областей, вы сможете точнее представить, что происходит на рынке и в каком направлении двигаться, чтобы через десять лет ваш ребенок оказался при деле.

Лицо цифровой эпохи — **Интернет**. Благодаря Интернету люди получили доступ к самой разной информации, созданной человечеством, а также возможность общаться со всеми людьми, подключенными к Сети, то есть почти со всеми людьми на Земле. Эти возможности влияют на человека двояко: они могут значительно ускорять его развитие и способствовать профессиональному росту, а могут затягивать в мир бесконечных и порой опасных удовольствий. Цифровая эпоха создает провокацию: не хочешь думать — не надо. Так, люди бесконечно листают ленты своих социальных сетей, смотрят на котиков и погружаются в сериалы, начинают играть в онлайн-игры, делая ставки. В небольших количествах эти явления не опасны, но проблема в том, что человек стремится все больше времени посвящать развлечениям, забывая о более важных аспектах своей жизни. На смену знанию как ценности, передаваемой от человека к человеку, приходит поверхностно осваиваемая информация. Из-за этого падает качество контента: каждый теперь сам себе блогер

и может рассуждать публично о чем угодно как «эксперт». В итоге человечество постепенно разделяется на две части: меньшинство, управляющее технологиями и направлениями развития прогресса, и большинство, умиляющееся котикам, черпающее информацию от блогеров, а ценности — у героев любимых сериалов. И, к сожалению, у человека все меньше возможности выбирать, к какой из этих групп он будет принадлежать.

Меняется мир, а вместе с ним и требования к тем, кто трудится на его благо. Раньше достаточно было получить специальность и опыт работы, чтобы более-менее уверенно чувствовать себя на рынке труда всю оставшуюся жизнь. Теперь это так не работает. Люди меняют профессии несколько раз за жизнь, а в будущем будут делать это еще чаще; кроме того, сами профессии бесконечно исчезают, появляются и меняют свои очертания: сейчас довольно сложно найти специалиста, который занимался бы только одним видом профессиональной деятельности. На смену профессии как устойчивому набору знаний и навыков приходят отдельные компетенции, которые человек или команда могут задействовать в разных сочетаниях, исходя из потребностей того или иного проекта. Именно поэтому в последнее время так часто говорят о развитии ***hard skills*** и ***soft skills*** как двух необходимых составляющих успешной карьерной стратегии.

Hard skills — это профессиональные «жесткие» навыки, легко поддающиеся измерению. К ним относятся конкретные знания и навыки, полученные в результате изучения самых разных учебных дисциплин: умение работать в *Excel,* управлять автомобилем, делать чертеж детали, переводить с одного языка на другой и т. д. В каждой профессии есть свой набор необходимых *hard skills,* и человек проходит специальное обучение в колледже или вузе, чтобы овладеть ими.

Другой вид навыков — ***soft skills —*** стал освещаться общественностью лишь в последние десятилетия. Обсуждая потребности рынка будущего, представители разных его отраслей сошлись во мнении, что обладание конкретными *hard skills* даже на высоком уровне больше не является главным преимуществом профессионала. На Всемирном экономическом форуме в Давосе были сформулированы *Top 10 skills* 2020 года4, куда были включены навыки решения сложных проблем, критическое мышление, креативность, управление людьми, коммуникабельность, эмоциональный интеллект, навык суждения и принятия решений, клиентоориентированность, ведение переговоров, когнитивная (познавательная) гибкость. Кроме перечисленных распространенными среди *soft skills* являются

навыки постановки и достижения целей, самопрезентации и публичных выступлений, цифровая грамотность, управление вниманием и т. д.

В отличие от *hard skills, soft skills* редко развивают в образовательных учреждениях целенаправленно, обычно это происходит как сопутствующий процесс. Например, школьник выходит к доске объяснять свое решение задачи по физике и при этом тренирует навык публичных выступлений. Но в этой ситуации многое зависит от педагога, класса и того, какие у подростка представления о самом себе. Нередко случается, что, несмотря на хорошее знание материала и поддержку педагога, ребенок не может убедительно выступить перед классом. А бывает наоборот: школьник знает материал плохо, учитель его осуждает, а выступление у доски все равно запоминается как успешное и интересное.

Гибкие навыки тесно сплетены с личностными особенностями человека, и овладение ими невозможно без его собственного личностного развития. По этой причине такие навыки в целом сложнее измерять и развивать, чем классические *hard skills*. В последнее время появляются разные тренинги, направленные специально на развитие гибких навыков, в этом направлении появляются целые школы (например, лидерства или предпринимательства). Ценность подобных навыков стремительно растет: причина в том, что автоматизация коснется в первую очередь именно *hard skills,* а хорошо развитые *soft skills* станут во многих профессиональных отраслях основным конкурентным преимуществом. Самыми ценными будут качества, востребованные при установлении живого контакта с другим человеком.

Что же требуется от родителя, который хочет помочь своему ребенку развить подобные навыки?

1. Убедиться, что в повседневной жизни подростка у него есть возможность использовать и тренировать свои гибкие навыки.

Плохой пример: мама Арсения полностью выстроила график его жизни, а также ее наполнение, в результате сам он не ставит перед собой целей, не следит за временем и своими обязанностями: мама всегда напоминает ему, что и когда он должен делать. Он не учится отстаивать свое мнение — все равно мама сделает по-своему; по этой же причине блокированы его критическое и творческое мышление.

Хороший пример: родители Сони разрешили ей устроиться на подработку при условии, что ее школьная успеваемость не снизится. Соня сама поставила себе цель — летом она хочет

поехать в путешествие с друзьями, но родители не могут помочь ей деньгами. Ее желание превращается в цель, за которую она берет ответственность и начинает планомерно к ней двигаться. Необходимость совмещать учебу с подработкой ставит перед ней новую задачу: научиться планировать свое время таким образом, чтобы успевать и то и другое. Соня учится вести собственный бюджет: чтобы скопить на путешествие, уже нельзя будет тратить деньги, не задумываясь. Некоторые дела, которые раньше отнимали у нее довольно много времени, теперь надо решить значительно быстрее — вот где потребуются креативность и навык решения нестандартных задач! Еще предстоит убедить работодателя в том, чтобы он взял Соню на работу: придется больше времени уделить своему внешнему виду, подаче своих мыслей и тому, как они отзываются постороннему человеку. Сама по себе подработка не принесет Соне «золотые горы», но опыт подобной ситуации сильно поможет в развитии ее *soft skills*.

2. Найти интересные подростку пространства, где он сможет развивать свои гибкие навыки.

Плохой пример: Катя учится в школе, где к инициативам учеников относятся с опаской. В лучшем случае им разрешают подготовить свой номер для школьного концерта, но даже тогда ответственный учитель вносит немало своих корректировок. В классе Катю нередко дразнят за ее стремление быть отличницей, поэтому в последнее время она старается вести себя как можно тише и не привлекать внимания одноклассников.

В России довольно часто можно услышать выражение «инициатива наказуема», в каком-то смысле это является частью нашего менталитета. Вероятно, это связано с историей нашей страны: только за XX век нам пришлось пережить так много потрясений, сопровождающихся страданием, насилием и разрушением человеческих судеб, что многие пришли к выводу: «не высовываться» — лучшая стратегия, которая обеспечит безопасность и выживаемость. Поэтому деятельные, инициативные люди, предлагающие новые решения и предпринимающие что-либо для изменения окружающей действительности, многих напрягают и вызывают отторжение. Именно поэтому мы отмечаем, что один из ключевых *soft skills* — это навык ведения эффективных коммуникаций. Человек должен уметь не просто создать великую идею, но суметь донести ее до остальных людей, часто не готовых к любого рода изменениям. Без веры в себя и базового доверия к миру сделать это очень тяжело.

Хороший пример: семейный класс, в котором учится Володя, изначально создавался как альтернатива школе, и в основу его

работы была положена ценность субъектности каждого ученика: его самостоятельность, целеустремленность, готовность воплощать образы своего внутреннего мира в деятельности и т. д. Чтобы реализовать эту ценность, учащимся стараются давать домашние задания с большими возможностями для самовыражения, предлагают делать индивидуальные и совместные проекты, выбирать места, которые они хотят посетить классом, и т. д. В результате Володя привыкает задавать себе вопросы: чего я сейчас хочу? что из этого мне больше всего интересно? чем я хотел бы поделиться с другими? — а окружение всячески приветствует это и создает необходимые условия для реализации его идей.

Семейные школы часто кладут в основу своей работы индивидуальный подход, в результате чего у ребенка больше возможностей развивать свои *soft skills.* Но и в обычной школе у ребенка есть возможности развивать их, если этому будут способствовать среда и родители. Среди общеобразовательных школ встречаются те, где развита проектная и исследовательская деятельность — это прекрасная возможность для развития гибких навыков. Кроме того, полезным для этой цели бывает разного рода дополнительное образование. Так, занимаясь музыкой, ребенок учится слушать и слышать многообразие палитры звуков, управлять своим вниманием, привыкает к необходимости точного действия, совпадающего с замыслом, учится доводить дело до конца и в нужный момент (например, на концертах) быть собранным и сконцентрированным на задаче — и это далеко не все. Каждый, кто учился в музыкальной школе, сможет дополнить этот перечень своими примерами. В зависимости от направления дополнительного образования оно может системно развивать целый набор разных гибких навыков.

Последнюю часть этой главы мы посвятим ответу на вопрос, чем особенно нынешнее подрастающее поколение и как лучше общаться с его представителями, чтобы быть услышанным и понятым. Нынешние подростки — представители так называемого поколения *Z* — обладают несколькими свойствами, отличающими их от всех остальных.

• **Виртуальный мир является органичной частью их жизни.**

Выражение «родился со смартфоном в руках» не так уж метафорично по своей сути. Для нас — представителей более ранних поколений — есть разница между виртуальным и реальным миром: мы помним, как появились мобильные телефоны и компьютеры, как, шаг за шагом, они входили в нашу жизнь, меняя ее. Мы привыкли четко разделять, когда мы «в

онлайне», а когда живем реальной жизнью. Иначе воспринимают мир современные подростки: для них виртуальная реальность не представляется чем-то инородным, она является частью большого целого, в котором они живут. Именно поэтому ваше требование оторваться от телефона или меньше времени проводить за компьютером не кажется им логичным. В отличие от многих взрослых, подростки уверенно чувствуют себя в виртуальном мире: они без труда находят нужную информацию, осваивают новые приложения, создают свои. Когда у них появляется замысел проекта, они сразу же представляют, как та или иная программа сможет помочь им в реализации. По этой причине становится возможной ситуация, когда «продвинутый» подросток, владея определенными технологиями, способен зарабатывать больше, чем его «непродвинутый» родитель.

• **На смену памяти приходит системное мышление.**

Было бы неправильным утверждать, что в классической школе, где учились родители нынешних подростков, не развивали системное мышление. Развивали, и еще как: в технических науках — решением задач, включая нестандартные; в гуманитарных — интерпретациями поступков литературных героев и исторических событий и т. д. Но основной акцент делался на развитие памяти: школьник воспринимался как сосуд для хранения разного рода знаний, в который школа класс за классом вкладывала все необходимое. И лучшим в учении считался тот, кто запоминал больше и точнее всех, именно поэтому отличников обычно дразнили зубрилками. Сам же учитель был главным светочем знаний, ведь лучше него никто не знал тему, о которой шла речь.

С приходом *Google* все изменилось: теперь необходимую информацию можно найти в считаные секунды. Это значит, что просто перечислять факты и даты, а также заставлять школьников учить их отныне бесполезное занятие, которое должно быть заменено чем-то другим. Многие учителя и школы к этому не готовы: они вводят запрет на использование гаджетов и настаивают, чтобы учение происходило по старинке. Нужно ли объяснять, что такая школа совершенно не интересна детям; вместо того чтобы взять технологии в союзники, она пытается конкурировать с ними и неизбежно проиграет. Подлинное преимущество педагога состоит в том, что, ориентируясь в материале, он способен структурировать его наиболее логичным, интересным и понятным для учащихся образом; он может подобрать примеры, которые лучше всего проиллюстрируют тему и смогут «зацепить» школьников на личностном уровне; в отличие от поисковика, который часто выдает все подряд или то, что лучше профинансировано, учитель способен дать лучшие

источники для самостоятельного изучения.

Представители поколения *Z* воспринимают и пропускают через себя куда больше информации, чем их предшественники; удерживать всю ее в голове было бы крайне сложно, да и незачем. Зато востребованным становится умение работать с этой информацией: оставлять для ознакомления только нужную, отличать настоящую от недостоверной, уметь видеть связь фактов и событий, осознавать их причины и предугадывать последствия. Людям и раньше приходилось заниматься этим, вот только делалось это в первую очередь учеными и философами. Знания генерировались медленно, и до большинства людей они доходили уже в готовом виде, оставалось только принять их на веру. Сейчас ситуация такова, что с огромной скоростью растет количество информации, потребляемой человечеством. Кроме того, в современных крупных компаниях разрастаются отделы маркетинга, работа которых состоит в том, чтобы убедить клиента выбирать продукт именно этой компании. Ради этого создается информация, побуждающая человека к покупке, ради этого реклама подается так, чтобы клиент, ни о чем не подозревая, захотел купить то, что выпускает компания. Подростки, чье критическое мышление пока с трудом улавливает эти манипуляции, особенно подвержены такому воздействию, поэтому с ранних лет их необходимо обучать работе с информацией.

Еще одна особенность современных подростков в контексте восприятия информации — это **клиповое мышление**. Оно характеризуется тем, что подростки привыкают воспринимать информацию быстро, фрагментарно и обрывочно, не углубляясь. Это позволяет им оставаться на плаву в огромном потоке информации, но часто мешает видеть явления целостно, осознавать причины и взаимосвязи с остальным миром. Им сложно слушать долгие истории и читать большие тексты, ведь они привыкли к быстрой смене контекста. Из этого следуют два вывода: с одной стороны, необходимо адаптировать учебный процесс к этим поколенческим особенностям, именно поэтому современные образовательные компании создают обучающие мобильные приложения, добавляют в процесс обучения элементы геймификации и делают его в целом более динамичным; с другой стороны, подростки вполне способны постигать глубины мысли, доступные их предкам, только им для этого, как и их предкам, нужен проводник — тот, кто будет обсуждать с ними сложные и волнующие вопросы и показывать, каким образом книги и работа мышления открывают возможности для понимания мироустройства на новом для них уровне. Те подростки, кому

довелось встретить на своем пути подобного учителя (нередко это может и родитель), читают много и с удовольствием.

В заключение отметим, что для современных подростков характерно повышенное переживание социальной ответственности за мир, в котором они живут. Вся предшествующая человеческая деятельность создала немало угроз для будущего, многие последствия этих угроз они видят своими глазами: экологические катастрофы, войны с риском применения ядерного оружия, терроризм, массовая миграция и т. д. Сейчас растет поколение, которому не удастся пройти мимо этих вопросов, им придется решать их. Мы приближаемся к тому, что человечество будет жить в достатке, вопрос выживания и поиска пропитания уйдет в прошлое. Многие из современных подростков уже лишены этих забот и в меньшей степени стремятся к обогащению; основной их интерес направлен на самореализацию и поиск интересной деятельности, которая приносит удовольствие и пользу миру. А это значит, что, несмотря на бурное развитие технологий, наши дети будут стремиться к созданию мира, комфортного и приветливого для человека и его «вполне человеческих» потребностей.

• **Что почитать:** Атлас новых профессий 3.0

• **Что посмотреть:** Визионерская лекция Дмитрия Пескова «Глобальные тренды развития компетенций» (2019)

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ № 8

Чтобы определить конкретные шаги, которые нужно сделать ребенку для развития своих гибких навыков, мы предлагаем воспользоваться нашим чек-листом. В нем мы собрали основные *soft skills* и предлагаем полезные советы по развитию каждого навыка.

1	Комплексное решение проблем	Участие в проектной деятельности: проект предполагает определение проблемы и выдвижение различных гипотез по ее решению с последующей апробацией. Занятия по проектной деятельности бывают в школах, либо можно заняться ею непосредственно с ребенком, пригласив к участию его друзей. Совместный просмотр фильмов с последующим обсуждением: почему герои оказались в этой ситуации? насколько это реалистично? какую проблему подняли этим фильмом авторы? какие есть варианты ее решения?

2	Критическое мышление	Выберите с ребенком вопрос, который его волнует. Найдите три источника с разной информацией по этому вопросу и вместе разберитесь, какому из них можно доверять и почему. Посмотрите вместе с ребенком несколько рекламных роликов и проанализируйте, с помощью каких средств они побуждают человека к покупке.
3	Креативность	Предложите ребенку сделать подарок для друга своими руками. Родитель может ненавязчиво помогать: предложить разнообразные варианты подарка, купить вместе с ребенком подручные материалы, ассистировать ему в процессе создания. Предложите ребенку освоить какой-либо музыкальный инструмент. Если он на идею откликнется, подарите инструмент и найдите учителя.
4	Коммуникабельность	Предложите ребенку поехать на каникулы в лагерь: сейчас существует много разных тематических смен, и можно выбрать то, что наиболее соответствует интересам ребенка. Старайтесь ежедневно делиться друг с другом новостями повседневной жизни, демонстрируя своим примером доброжелательность и «активное слушание».
5	Суждение и принятие решения	Перед покупкой какого-либо нового предмета в дом предложите ребенку вместе решить, что конкретно это будет. Попросите ребенка проанализировать разные варианты, сформулировать все «за» и «против» и затем совместно примите решение. После покупки можно подумать о том, насколько правильным оказалось решение. Научите ребенка играть в шахматы. Если не умеете — попросите того, кто умеет.

6	Самопрезентация	Запишите ребенка на курс сторителлинга или ораторского мастерства. Предложите ребенку сделать свою страничку в Интернете, посвященную ему в контексте какого-либо его увлечения (или портфолио/резюме). Обязательно помогайте ему на всех этапах.
7	Эмоциональный интеллект	Находясь в диалоге, пробуйте интерпретировать эмоции своего ребенка в вопросительной форме: тебе сейчас грустно? ты боишься? ты рад? Предлагайте ему интерпретировать ваши эмоции. Предложите ребенку в течение дня записывать (или зарисовывать) эмоции, которые он испытывает. Обсудите, что их провоцирует, и как вы, будучи взрослым, справляетесь со схожими эмоциями (страх, гнев, стыд и т. д.). Важно донести до ребенка, что плохих эмоций нет, каждая служит для чего-то.
8	Целеполагание	Выберите вместе с ребенком цель (достижимую!), которая вдохновляет его. Распишите ее по шагам, необходимым для того, чтобы ее достигнуть. Предложите ребенку нарисовать этот путь на ватмане — пусть повесит его у себя в комнате. Там же он может делать ежедневные метки о том, насколько удалось продвинуться. Придумайте совместную (семейную) цель, к которой вы будете двигаться вместе. Распределите, кто за что отвечает. Это может быть совместное путешествие, обустройство дома в стиле хюгге, переход к здоровому питанию для всей семьи.

Глава 9. Норма и патология: когда пришло время обращаться за помощью

Как правило, родители подростков осознают, что пришло время обращаться за помощью, когда своими средствами они уже не могут решить назревшие в семье проблемы. Было бы неверным сказать, что часто они приходят сами и приводят детей, когда уже поздно, ведь, пока люди живы, у них всегда есть потенциал к изменениям и шанс исправить ситуацию. Но родители подростков действительно часто обращаются за помощью, когда ситуация уже доведена до крайности: после попытки суицида, возникновения серьезных проблем со здоровьем, правоохранительными органами и иных драматических событий. Тогда как своевременное внимание к первым симптомам назревающей опасности не

позволит «сбоям» перерасти в серьезные проблемы.

В этой главе мы дадим ориентиры, по которым читатель, при наличии тех или иных проявлений у своего ребенка, сможет точнее предположить, что с ним происходит. Окончательный диагноз (или его отсутствие) определит только специалист.

Все проблемы подростков, в решении которых может понадобиться помощь специалистов, можно разделить на две категории.

• **Норма**: когда подросток в целом психически здоров, но находится в конфликте со средой и внешними факторами и из-за этого не может нормально функционировать. С нормой работают психолог и психотерапевт.

• **Патология**: когда у подростка возникают или усиливаются симптомы какого-либо психического заболевания, в результате чего он не может нормально функционировать. С патологией работают психиатр и психотерапевт.

Говоря о специалистах, важно ответить на вопрос: в чем разница между психологом, психотерапевтом и психиатром? К сожалению, в России, и особенно среди подростков, до сих пор распространен стереотип, что к психологам ходят только «психи». На самом деле это не так.

Психолог — это специалист, обладающий высшим психологическим образованием. Он может работать в различных направлениях, чаще всего это наука, консультирование, HR или образование. Консультирование в этом случае не предполагает продолжительной работы (обычно не более 12 встреч) и направлено на решение четко сформулированного клиентом запроса. Психолог работает только с психически здоровыми людьми, оказавшимися в трудной жизненной ситуации.

Психотерапевт — это психолог, который прошел дополнительное углубленное обучение в каком-либо психотерапевтическом направлении. Психотерапевт может работать с клиентом в долгосрочной перспективе: обычно психотерапевтическая работа длится не менее года и помогает человеку глубоко проработать его проблему, что чаще всего приводит к ее решению. Существует и другой вариант, когда психотерапевт — врач. Он также работает с психически здоровыми людьми, оказавшимися в трудной жизненной ситуации, и совмещает в своей работе медицинские и психологические методы. Если в процессе работы у психотерапевта появляются сомнения относительно психологического здоровья клиента, он может направить его к психиатру.

Психиатр — это врач, который работает с психопатологией.

К нему обращаются клиенты с психическими заболеваниями разной степени тяжести, многие среди них — это люди, которые вполне способны выздороветь и успешно функционировать в обществе. Среди распространенных «подростковых» заболеваний, с которыми часто обращаются к психиатру, депрессия, панические атаки, анорексия и булимия, тревожное расстройство и т. д. Психиатр лечит преимущественно медикаментозно, поэтому работу с ним рекомендуется совмещать с работой с психотерапевтом: препараты помогут купировать физиологическую симптоматику, а психотерапевт поможет на личностном уровне выстроить путь к возвращению в нормальную жизнь.

В наши дни усиливается тенденция заботы о себе и своем здоровье. Люди стараются правильно питаться, заниматься спортом, вовремя обращаться к врачам, и это, конечно, важно. Но не менее важно заботиться о своем психическом здоровье, ведь от этого зависит наше внутреннее благополучие. И вряд ли мы ошибемся, если скажем, что все люди в той или иной степени нуждаются в помощи психолога.

Ситуации, с которыми обращаются за психологической помощью, могут быть самые разные. Для начала рассмотрим ситуации нормы, когда подросток в целом здоров, но по какой-то причине не может полноценно функционировать в обществе. Есть два типа ситуаций, которые могут быть причиной этого.

• События, оказавшиеся для подростка **травматичными**, например: развод родителей, смерть или потеря близкого человека, возникновение серьезных проблем со здоровьем, изнасилование или насилие, буллинг. В таких случаях с очень большой вероятностью необходимо посещение психолога, потому что речь идет о ситуациях, с которыми подросток вряд ли сможет справиться самостоятельно.

• **Внутрисемейные затянувшиеся конфликты между родителем и ребенком**, которые характеризуются постоянной отчужденностью, отсутствием взаимопонимания и готовности к диалогу. В этом случае на прием к психологу нужно идти и родителям, и подростку.

Приведем несколько примеров подобных ситуаций из нашей практики с участием уже знакомых вам персонажей.

При первом знакомстве с семьей Кати у нас осталось довольно позитивное впечатление. Несмотря на некоторую строгость и резкость родительских суждений, Катя выглядела очень довольным, увлеченным подростком. Она искренне радовалась, что ей предстоит выбрать профессию и что родители тоже будут участвовать в этом процессе. На тренинге девочка

была несколько замкнута и неразговорчива, но, когда началось индивидуальное сопровождение подростка, мы были приятно удивлены: первые пару встреч Катя была очень открыта и жизнерадостна, проявляла активность в работе. Но постепенно стало создаваться впечатление, что она так себя ведет уже как будто через силу, как будто заставляет себя быть такой позитивной. После того как наставник аккуратно попробовал выяснить причину такого поведения, Катя расплакалась. Она рассказала, что год назад у нее умерла любимая бабушка — человек, который больше всего поддерживал и любил Катю просто так, без оглядки на то, что она сделала и какую оценку получила. Хотя времени прошло уже немало, Кате сложно смириться с потерей близкого человека, сложно даже говорить об этом с кем-либо, и она очень скучает.

В ситуации, когда умирает член семьи, тяжело всей семье, и поддержка нужна для каждого, кого коснулась подобная ситуация. Говорить маме о своей боли Катя не хотела, потому что боялась ее расстроить. Катя видела: маме и так тяжело, ей не хотелось становиться дополнительной причиной ее переживаний.

Для того чтобы пережить горе, его важно «прогоревать», дать ему быть прожитым. Работа с психологом могла бы помочь Кате разобраться в своих чувствах, принять ситуацию, адаптироваться к изменившейся жизни. Спрятанное, непережитое горе будет возвращаться в виде необъяснимой тоски, неврозов, хронических заболеваний и других явлений, отравляющих человеку его повседневную жизнь.

Развод родителей — то, что приходится переживать многим современным подросткам, и чаще всего эта ситуация является травмирующей по следующим причинам:

• ребенок чувствует себя виноватым в происходящем;

• часто от ребенка требуют выбрать, на чьей он стороне, а он любит обоих родителей;

• ребенок слышит, как ругаются родители, и чувствует свое бессилие, потому что не может их помирить.

Ситуация постоянных конфликтов и разногласий в семье, а тем более развод родителей не могут не коснуться ребенка. Пока родители находятся в конфликте между собой, они могут не замечать ребенка и его переживаний. Даже если ребенок не подает вида, что с ним что-то не так, это не говорит о том, что с ним все в порядке, что его ничуть не тронули семейные проблемы. Значит ли это, что родители, разочаровавшиеся в своем браке, должны ждать, когда ребенок повзрослеет, чтобы развестись? Совсем не обязательно. Проживая в ситуации

затянувшегося конфликта, несвободы и тихой ненависти друг к другу, родители могут нанести подростку еще более тяжелую травму, нежели если бы они расстались. Но даже в случае, когда разрыв остается единственным приемлемым вариантом развития семейных отношений, родители могут разойтись таким образом, чтобы это было наименее травматично для ребенка: не ссориться при нем; не требовать, чтобы он принял чью-то сторону; не критиковать второго родителя и, по возможности, оставаться с ним в товарищеских отношениях; разрешать подростку свободно видеться со вторым родителем.

Работа с психологом также поможет подростку быстрее и правильнее пережить и осмыслить произошедшее, не принимая на себя лишней вины. В противном случае подросток начнет искать помощь и способы ухода из травмирующей реальности, как Арсений, который начал выпивать в сомнительной компании, или Стас, который с головой ушел в компьютерные игры.

Нередко бывает, что родители пытаются чем-то занять ребенка в период развода, чтобы отвлечь его. Так, к нам на программу профориентации дважды приводили подростков, чьи родители разводились, и оба раза результат был печальный: ребята были не готовы к работе, относились к заданиям холодно и безучастно. На этом отрезке времени их не интересовал выбор любимого дела, им нужно было как-то пережить свою травму. Представьте, что у вас болит зуб. Захотите ли вы в этот момент выбирать новое платье или планировать путешествие? То же самое и здесь: сначала подростку надо помочь справиться с его болью, а уже потом помогать в развитии.

Несмотря на то что мы говорим о ситуациях, в которых может оказаться подросток, изначально не страдающий психическими заболеваниями, нужно иметь в виду, что сила и интенсивность травмирующей ситуации способны спровоцировать у него психическое расстройство. Главный симптом, обнаружив который наверняка стоит обратиться к специалисту, **— резкое изменение привычного поведения подростка**.

Часто бывает, что общаться с ребенком становится совершенно невозможно, а смысл совершаемых им действий остается родителям непонятным. Порой ребята хамят и ведут себя крайне агрессивно либо, наоборот, лежат целыми днями на диване и ничего не рассказывают. Если это происходит продолжительное время, а причина происходящего не очевидна, стоит обратиться к психологу. Причиной может быть и травматическое событие, о котором неизвестно родителям, и неправильное выстраивание внутрисемейных отношений, которое провоцирует у ребенка подобную реакцию, и психическое

заболевание.

Большинство психических расстройств берут свое начало именно в подростковом возрасте. Во многом это связано с уязвимостью пубертатного периода ко всякого рода внешним воздействиям: отношениями с близкими людьми, мнением окружающих, поиском своего места как в обществе, так и в малом социальном окружении, эмоциональной нестабильностью. Многие подростки придают огромное значение тому, как они выглядят и что об их внешности думают окружающие. Яркий пример — история Лены, которая часами редактировала свои фотографии, чтобы произвести впечатление. В какой-то момент ей стал нравиться одноклассник, но он упорно не обращал на нее внимания. Пообщавшись с подружками, Лена пришла к выводу, что ей нужно похудеть. Девочка наткнулась в Интернете на статью про медицинское голодание и решила попробовать, но не дочитала все правила до конца, решив, что и так все ясно. Она спокойно перенесла день без еды, потом два. Далее это перешло в нездоровый интерес: захотелось проверить, сколько получится не есть вообще, ведь, по мнению Лены, каждый день голодания приближал ее к отношениям с симпатичным одноклассником и идеальному образу себя. В итоге Лене удалось продержаться практически без еды целых два месяца. Родители в этот период решали свои проблемы и не сразу заметили, что их ребенок болен.

Анорексия — это психическое расстройство, напрямую связанное с навязчивым желанием похудеть из-за кажущихся недостатков собственного тела. Обычно проявляется у девушек-подростков как полный отказ от употребления пищи, что не так легко заметить со стороны — девочки это умело скрывают. Важно понимать, что если первое время отказ от пищи достигается волевым усилием, то впоследствии происходит нарушение функционирования вкусовых рецепторов, и желание есть может пропасть. В таком случае, помимо медикаментозного лечения, требуется психологическая работа, чтобы разрушить навязчивое стремление человека похудеть и убедить его в собственной полноценности. Нередко психотерапевты проводят аналогии этого заболевания с бессознательным навязчивым желаем пациента исчезнуть, что требует отдельной глубокой проработки.

Есть и другое «пищевое» заболевание — **булимия**, когда периоды голодания сменяются приступами неконтролируемого переедания. Приступы булимии провоцируют у человека чувство вины и ненависти к себе, ведь он хотел похудеть, а в итоге съел недопустимо много. Чтобы избавиться от последствий, человек начинает вызывать у себя систематическую рвоту после еды,

также в ход идут слабительные и мочегонные лекарства. Часто человек страдает и анорексией, и булимией, в этом случае одно может чередоваться другим. Чтобы справиться с заболеваниями, обязательно участие психиатра и психотерапевта.

Работая в программе с Аленой, мы узнали, что в ее жизни был эпизод, который привел ее однажды в кабинет психиатра. Как-то Алена ехала в метро на контрольную по математике и очень нервничала. В какой-то момент ей стало плохо. Проскочила мысль, что если она сейчас упадет в обморок, то будет очень стыдно, люди будут смотреть на нее осуждающе. Из-за таких мыслей у девочки зазвенело в ушах, сердце стало «выпрыгивать из груди», на лбу проступил пот, потемнело в глазах. Алена в ужасе выбежала из вагона и села на скамейку, чтобы отдышаться. После того как девочка почувствовала себя лучше, она вышла из метро и пешком пошла домой. После рассказа дочери родители обратились к врачу, и Алене поставили диагноз «панический эпизод средней степени тяжести». Позже выяснилось, что это не первая паническая атака, которую перенесла девушка, но предыдущие были не такие сильные, поэтому Алена не решилась рассказать о них родителям из-за страха осуждения.

Если подросток нервничает перед контрольной или другим важным для него событием, возможно, стоит уделить этому больше внимания, чем ощущается на первый взгляд. Волнение и тревога нередко сопровождают нас в ситуациях вызова, и это нормально. Но если тревожность становится постоянным спутником подростка, если имеют место быть панические атаки, стоит обратиться к психотерапевту. Задача специалиста при наличии симптомов тревожного расстройства — это работа с причинами возникновения подобного состояния, а также обучение способам совладания с ним.

Другой диагноз, который часто ставится в последнее время, это **депрессия,** ее даже стали называть современной чумой из-за количества людей, страдающих этой болезнью. Депрессия в основном присуща жителям больших городов, поскольку количество требований к конкретному человеку возрастает прямо пропорционально высокому темпу и возможностям жизни.

Родители Сережи, который когда-то был пойман на краже еды из магазина, обеспокоены состоянием сына и делятся этим с нами. Они говорят, что мальчику в последнее время ничего не интересно, ничто не способно его увлечь. Он постоянно закрывается в своей комнате, когда приходит домой, и если раньше часто ходил гулять, то теперь все время проводит дома. Кроме того, Сережа бросил плавание, которым занимался с детства.

Причины происходящего могут быть разные, возможно, это просто подростковое желание побыть наедине с собой и нежелание общаться с родителями, поэтому спрашиваем самого Сережу, который вполне нам доверят и привык быть откровенным в вопросах, касающихся его жизни. Он сообщает, что в последнее время больше всего ему нравится спать: после школы какое-то время он делает домашнее задание, а потом может сразу лечь в кровать и проспать до утра. Говорит, началось это примерно полгода назад и ни с каким конкретным событием не связано. Сережа жалуется, что ему жутко надоела школа, нет никакого желания туда ходить. На вопрос про друзей, отвечает, что есть несколько товарищей, но и с ними общаться неинтересно, потому что нет общих тем для разговора. Раньше Сереже очень нравилось ходить на плавание, а теперь занятия перестали приносить удовольствие, поэтому решил бросить. В последнее время он ест один раз в день, больше не хочется. Чувствует себя плохо из-за навалившихся проблем, и иногда закрадываются мысли, что жизнь очень сложная, и если бы вдруг произошел несчастный случай со смертельным для него исходом, то это было бы не так уж плохо.

Описанное Сережей состояние очень похоже на депрессивное, поэтому мы порекомендовали его родителям обратиться сначала к психотерапевту, а если тот примет решение, то и к психиатру.

Депрессивное состояние нередко провоцирует возникновение суицидальных мыслей. Подростку может быть очень тяжело; при этом, в отличие от взрослых, у него пока еще нет собственных способов справляться с болью, а воспринимаемые горизонты не так широки, чтобы осознать: пройдет время, и все изменится. Очень часто бывает, что суицид кажется подростку единственным решением. Причин, которые могут довести до крайней точки, множество; иногда они на поверхности, а иногда родители и предположить о них не могут: внешне все хорошо.

По статистике последних лет, 20% детских самоубийств в России происходит в период сдачи ЕГЭ/ОГЭ5. Нередко суицидальное поведение может быть симптомом прогрессирующего психического расстройства. Но бывает и так, что подростки осознанно манипулируют родителями, угрожая им самоубийством. К этому не стоит относиться иронически: часто подростки, когда у них нет других способов донести свою позицию или сообщить о проблеме, совершают непоправимое. Заявляя о суициде, они на самом деле говорят: *«Посмотрите, как мне плохо, я не знаю, что делать, помогите мне».* Если родитель не в состоянии помочь, нужно незамедлительно вместе с ребенком идти к психологу и разбираться в причинах

происходящего.

Расстройства личности в самом начале очень похожи на кризисный период в подростковом возрасте. У нас был случай, когда на программу пришла девочка, которая вела себя очень необычно. Она убегала при общем разговоре, боялась новых людей и даже… пряталась под стол. Садилась на пол, когда все остальные сидели в кругу на стульях; могла неожиданно зарыдать, а потом развеселиться. Наедине девочка призналась, что очень страдает, потому что, стоит ей познакомиться с кем-то ближе, раскрыться, в какой-то момент ее обязательно покинут, да еще и обзовут «странной». Каждая «странность» в поведении девочки была направлена на удовлетворение потребности, которая вряд ли понятна другим людям, — это мог быть способ совладания со своими эмоциями, или попытка доставить себе удовольствие специфическим способом, или попытка избавиться от лишнего внимания других людей. Родители девочки выбрали для себя стратегию отрицания проблем своей дочери, они всегда находили социально приемлемое объяснение ее поведению, например: «она у нас любит сидеть дома», «это она просто дурачится» и т. д. На самом деле внимательному человеку личностное расстройство видно невооруженным взглядом. Правильное и своевременное лечение поможет ребенку справляться со своими особенностями и нормально функционировать в обществе, тогда как игнорирование ситуации может привести к тяжелым, а порой и непоправимым последствиям.

Есть несколько критериев, которые могут точно сказать о расстройстве личности. Во-первых, странные поведенческие проявления при расстройстве личности сохраняются от момента обнаружения и до конца жизни. «Странности» переходного возраста, напротив, проходят, как только ребенок взрослеет. Во-вторых, подросткам, действительно страдающим от расстройства личности, трудно адаптироваться к повседневной жизни — у них не выстраиваются контакты со сверстниками и со старшими, они ведут себя странно во всех сферах жизни, а бунтарь-подросток, переживающий гормональный кризис, «странно» себя ведет только в отдельных ситуациях, и вряд ли это является симптомом психической болезни. И наконец, в-третьих, здоровый человек всегда может понять, что поступил где-то неправильно, а люди, страдающие расстройством личности, никогда не подумают, что их поведение ненормально, потому что оно очень гармонично встраивается в их картину мира.

В жизни подростка случаются всякое, и порой со стороны бывает довольно трудно оценить, насколько интенсивно

переживание, поэтому чуткость к детям, регулярное доверительное общение с ними поможет избежать большинства проблем, описанных в этой главе. Ни в коем случае не нужно насильно тащить сына или дочь к психологу, чтобы ребенок не подумал, что это наказание за его плохое поведение, тогда он и вовсе потеряет веру в специалистов. Но объяснить, для чего и в каких ситуациях нужна психологическая помощь, и предложить в качестве пробы посетить консультацию — полезно и важно.

Альтернативой индивидуальной работе с психологом или психотерапевтом может быть посещение сеансов групповой психотерапии. Это стоит дешевле, но главное — групповые занятия имеют ощутимые преимущества: подросток видит, что он не одинок в своих переживаниях; в поисках своей идентичности он может безопасно пробовать по-разному преподносить себя группе, исследовать разные способы построения взаимоотношений.

Ваша задача — донести до детей, что они вовсе не остались один на один со своими проблемами. Родители всегда готовы помочь своим детям, а там, где не могут справиться сами, будет здравым решением привлечь специалистов, которые поддержат ребенка в трудный период его жизни.

• **Что почитать:** Дуглас Райли. «Подростковая депрессия»

• **Что посмотреть:** «Ученик» (Россия, 2016, реж. Кирилл Серебряников)

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ № 9

Этот материал мы подготовили в дополнение к главе, чтобы родители могли получить расширенное представление о том, какие психические расстройства чаще всего случаются у подростков и как они проявляются. Настоятельно просим родителей не пытаться самостоятельно ставить диагноз своему ребенку, а в случае обнаружения описанных симптомов отправиться вместе с ним к специалисту.

Симптомы	Возможное расстройство
• Навязчивое желание похудеть • Прием слабительных, рвотных, мочегонных препаратов • Отсутствие аппетита • Недовольство своей фигурой, жалобы на внешний вид • Строгая диета • Чрезмерные физические нагрузки	Анорексия

Симптомы	Возможное расстройство
• Повторяющиеся приступы переедания • Беспокойство по поводу своего внешнего вида • Вызов у себя рвоты, прием слабительных препаратов • Сверхозабоченность своими фигурой и весом	Булимия
• Повторяющиеся приступы чрезмерной тревоги (паники), которые не обусловлены конкретной ситуацией, непредсказуемы • Боль за грудиной, удушье, чувство нереальности, сердцебиение во время приступа • Боязнь умереть, потерять контроль над собой или сойти с ума.	Паническое расстройство
• Пониженное настроение • Снижение или потеря интереса к тому, что раньше доставляло удовольствие • Слабость и потеря активности • Нарушение сна • Потеря аппетита или постоянное чувство голода • Тревожность • Раздражительность	Депрессивный эпизод
• Странное, с точки зрения окружающих, поведение человека, которое он сам не определяет как необычное • Отсутствие или сложности в контакте со сверстниками • Отсутствие критики к своему состоянию и поведению: если и есть жалоба на свое состояние, то по каким-то косвенным признакам (люди не хотят со мной общаться; я не понимаю, почему ребята смеялись, и т. д.)	Общие для целого ряда заболеваний симптомы, на которые стоит обратить внимание

Глава 10. Превращение во взрослого: что для этого нужно

Существуют разные подходы к тому, в каком возрасте человека можно считать взрослым. Так, современное российское законодательство устанавливает границу в 18 лет, по достижении которой человек становится совершеннолетним. С этого момента он получает право голосовать, вступать в брак, устраиваться на полноценную работу и еще целый ряд возможностей.

Нередко родители начинают говорить своему ребенку *«ты уже взрослый»* значительно раньше, желая взрастить в нем чувство ответственности. Реально же многие не считают своих детей взрослыми до тех пор, пока те не найдут первую серьезную работу, не вступят в брак или не начнут жить отдельно, то есть в среднем до 20–25 лет. Мы видим, что, говоря «взрослый», люди вкладывают разные значения в это понятие и оценивают взрослость по разным критериям. Поэтому, чтобы помочь ребенку стать взрослым, важно определиться, какое значение мы сами вкладываем в понятие взрослости.

Первые признаки, которые указывают нам на то, что человек взрослый, — физиологические. Так, маленькие дети принимают за взрослых всех, кто заметно выше и крепче их самих; для подростков важное значение имеет развитие вторичных половых признаков (например, появление растительности на лице у мальчика и рост груди у девочки), по этим признакам они нередко сравнивают друг друга и определяют таким образом, кто взрослее. Окончательно взрослым с физиологической точки зрения человек становится к 25 годам, когда организм достигает пика своего развития. Но можем ли мы назвать всех людей, достигших этого возраста, взрослыми? И да, и нет. То есть статистически, конечно, можем; но если встанет вопрос, можем ли мы, например, доверить конкретному человеку ребенка или выполнение ответственного дела, то будем оценивать не только его возраст, но и личностные особенности.

Издревле взрослый — это тот, кто обладает всем необходимым для выживания и продолжения рода. Именно поэтому в традиционных культурах обязательным был обряд инициации — комплекс ритуальных действий, символизирующих переход из детского состояния во взрослое, пройдя которые человек переставал считаться ребенком. У каждого народа свои традиции, но есть и общие моменты, характерные для многих культур: так, обряд инициации для девочки начинался обычно после наступления у нее менструаций и был направлен на становление ее как будущей жены, матери, хозяйки; у мальчиков же проверяли силу, выносливость, храбрость — например, могли отправить в лес для самостоятельного выживания в течение

определенного срока. Инициация была ясной чертой, которая отделяла детство от взрослости, но вместе с другими атрибутами традиционной культуры она была постепенно утрачена, а переход от детства к взрослости растянулся на несколько лет и стал называться переходным возрастом.

Несмотря на то что большинству из нас не приходится больше выживать, **ощущение собственной силы остается важнейшим ресурсом человека**. В первые месяцы жизни ребенка его поведение регулируется безусловными рефлексами: фактически все, что он может, — это плакать, чтобы получить еду, чистоту, сон и прочие условия комфорта с помощью мамы. Но вскоре он уже может добиваться своих целей собственным усилием: дотянуться до игрушки, перевернуться со спины на живот, ползти в определенном направлении. Ребенок начинает ощущать свои силы, пробует применять их в разных ситуациях. Преодоление препятствий (пролез, перепрыгнул, убежал, доплыл), участие в подвижных играх, соревнованиях дает ребенку важнейший опыт, на основе которого формируется его знание о себе: *я сильный, я могу, я знаю, что делать, когда страшно.* Осознание себя таковым становится основой поведения: ребенок уверен в себе и своих силах, а потому не боится действовать, ошибаться, воспринимает сложные задачи как вызовы и берется за их решение.

К сожалению, не все родители способствуют развитию силы и ловкости у своих детей. Так, мама Володи всегда очень волновалась за своего единственного сына по поводу и без. Когда они переехали в деревню, мама, наблюдая, как резвятся и играют деревенские мальчишки, как бесстрашно прыгают с камня на камень, как уверенно, с разбегу, ныряют в речку, как убегают в лес, как с ранних лет садятся на коня, решила… что Володе не стоит с ними дружить: слишком много опасностей во всех этих играх. На улице она старалась не оставлять сына без присмотра и всякий раз, когда Володя хотел присоединиться к какой-нибудь мальчишеской игре, отговаривала его: «Упадешь! Разобьешься!» Взамен она предлагала более спокойные, безопасные занятия, например читала ему книги или доставала любимые игрушки. В итоге Володя и сам потерял интерес к мальчишеским забавам: пока они бегали и шумели, он читал или размышлял, находя в этом удовольствие. В какой-то момент отец решил, что сына пора приучать к «мужской» работе. Он пытался научить Володю колоть щепки, брал с собой за водой, выделив сыну небольшое ведерко, а однажды даже взял на охоту. Но Володя обычно искал причины отвертеться, а если таковых не находилось, шел на крайности: то ударит себе по пальцу, то воду на себя выльет, то ногу якобы

подвернет. В результате отец возвращал заплаканного сына матери, и та потом еще долго ругалась: нельзя, мол, мальчика так мучить, рано ему еще, да и вообще, решили же в город вернуться, зачем ему эти дрова и щепки. Володя вырос человеком крайне осторожным: он старательно избегает всех видов соревнований и нестандартных ситуаций — мало ли что случится. Он интеллектуал и знает ответы на многие вопросы, но совершенно не готов к каким-либо решительным действиям.

Ощущение своей силы дает уверенность в себе и становится основой для самостоятельности человека. Первые шаги в любом деле могут вызывать страх, но, когда ребенок уверен в своих силах, он готов вновь и вновь проверять их в самых разных ситуациях. Так, десятилетний Миша наблюдает за своими родителями — как ловко все у них получается! И вот однажды, оставшись дома в одиночестве и без обеда, он решает приготовить себе обед самостоятельно. На плиту ставится кастрюля, заливается вода, засыпаются макароны. Первый блин комом: макароны переварились и превратились в кашу, — но придет мама, расспросит своего «юного повара», подскажет, где он допустил ошибку, и предложит вместе попробовать еще раз. «В следующий раз ты справишься!» — вот фраза, в которой так нуждаются ребята во время первых проб и экспериментов. Если и дальше будут встречаться ситуации, требующие проявления самостоятельности, а рядом окажется поддерживающий взрослый, то это качество — самостоятельность — будет приумножаться.

Обнаружив, что ребенок становится сильным и самостоятельным, родители с малых лет начинают прививать ему **чувство ответственности**, объясняя, как его действия влияют на окружающую действительность. *«Ты достаточно сильный, чтобы сломать эту ветку, но ведь дереву больно!»* — говорит малышу мать, взращивая в нем способность к сопереживанию. «*Вы должны застилать за собой постели»,* — наставляет подопечных вожатый в лагере, приучая их к порядку на своей территории. «*Тебе стоит выучить слова нашего гимна»,* — говорит дедушка внуку, прогуливаясь в парке в День Победы. Развитие чувства ответственности напрямую связано с развитием целого ряда качеств, таких как эмпатия, порядочность, уважение к себе и окружающим, любовь к своей семье и стране. В корне слова «ответственность» — «ответ». Почему так? Читатель может выдвинуть свои гипотезы. Мы же предположим, что каждое действие человека и его жизнь в целом — это диалог с окружающей действительностью: человек вопрошает, пытаясь понять, как устроен мир, и общается с ним при помощи своих

действий. Чем больше он знает и понимает, чем тоньше чувствует, тем точнее и мудрее будет его ответ на обстоятельства, в которых он оказывается.

Случается, что детей называют безответственными только потому, что они ведут себя не так, как того хотят взрослые, то есть оказываются для них неудобными. Именно поэтому в российском менталитете слова «ответственность» и «вина» часто оказываются взаимозаменяемыми. *«Какой же ты безответственный!* » — кричит возмущенный учитель на ученика, который не сделал домашнее задание. Его не волнует причина, по которой это случилось, но учителю обидно, что к его предмету относятся халатно, и он не знает, как иначе повлиять на ученика, кроме как выставив его виноватым. Только понимание причины случившегося поможет нам ответить на вопрос, действительно ли ученик безответственный, ведь может быть множество обстоятельств, из-за которых он не сделал того, что от него ожидалось. Бывает, подростки с ранних лет вынуждены подрабатывать, потому что родители не обеспечивают должным образом семью. Тогда просто не остается времени и сил на домашние задания. Или иная ситуация: учитель настолько скучно объясняет материал, что возвращаться к нему дома у ребенка нет никакого желания. Разве справедливо, что педагог позволяет себе работать спустя рукава, а виноватым оказывается ученик? Иногда подростки попросту забывают о каких-то своих обязанностях, потому что их мозг физиологически еще недостаточно развит, чтобы исправно управлять процессом планирования.

Если мы хотим помогать ребенку становиться ответственнее, мы должны хорошо понимать контекст, в котором он живет. Его глазами ситуация всегда выглядит иначе, чем для родителей: у ребенка есть свои переживания, стремления, страхи, помыслы, и, принимая то или иное решение, он отталкивается в первую очередь от них. Даже мы, взрослые, не всегда бываем ответственными в отношениях друг с другом, в работе, в быту, когда болеем, волнуемся или чем-либо расстроены. Поэтому, возлагая на ребенка ответственность за что-либо, нужно делать это, советуясь с ним и убедившись, что нет факторов, которые препятствуют выполнению ожидаемого.

Когда у Кати умерла бабушка, ее оценки пошли на спад — она тяжело переживала потерю. Родители считали, что прошло уже достаточно времени, чтобы оправиться, и требовали от Кати высоких результатов: *«Как можно быть такой безответственной? В нашей семье ни у кого не было троек по литературе, как тебе не стыдно!»* После таких слов тоска Кати дополнилась чувством вины. Да, она выучит все уроки и получит свою четверку или

даже пятерку, но какой ценой и для чего? В нормальном состоянии подростки с радостью берут на себя ответственность, понимая, что таким образом взрослые проявляют к ним свое доверие и уважение. Именно на это стоит делать акцент, расширяя зону ответственности подростка: **каждый раз показывать, какие новые возможности он при этом получает, как меняется его статус**.

Принимать на себя ответственность бывает страшно, ведь в случае чего все шишки потом полетят в тебя. Пару лет назад родители разрешили Сереже отпраздновать дома с друзьями день рождения, а сами уехали в гости. Они долго противились этой идее, но Сережа пообещал, что все будет в порядке. Начался праздник, друзья привели еще друзей, было весело. Гостей получилось много, они танцевали, дурачились — в общем, делали все то, что обычно устраивают подростки, когда оказываются без надзора взрослых. Сережа, как мог, оберегал имущество и просил друзей быть осторожными, но услышали его не все. Когда на следующий день родители вернулись, буквально с порогами мама начала кричать: *«Кто это сделал? Я спрашиваю, кто обещал, что все будет в порядке? Почему разбита моя любимая ваза?! Сейчас ты у меня получишь!»* Не дай бог, если мама, ко всему прочему, не найдет свои любимые серьги на том месте, где они обычно лежат. Вряд ли в следующий раз Сережа решится на подобную инициативу, да и на многие другие тоже. Он проанализирует свой опыт и поймет, что брать на себя ответственность опасно, потому что потом тебя будут винить во всех смертных грехах.

Могли бы родители повести себя по-другому? Безусловно, очень обидно, когда тебе обещают что-то, а потом не выполняют, тем более когда речь идет о твоем собственном доме и вещах, которые тебе дороги. Наличие подобных чувств — это нормально и естественно. Но что, если развернуть ситуацию иначе, чтобы она не препятствовала, а способствовала развитию подростковой ответственности? К примеру, можно было бы заранее убрать ценные вещи, чтобы их не разбили, не сломали или не украли. Подростки менее разборчивы в людях, им сложно говорить «нет», поэтому в их окружении появляются очень разные персонажи, чьи действия сложно предусмотреть заранее. Не обязательно предоставлять подростку квартиру целиком, можно начать с того, что он пригласит друзей в свою комнату, где будет следить за порядком самостоятельно. Подготовка к празднику и последующая уборка дадут ребенку более полное представление о понятии гостеприимства, а непосредственный опыт приема гостей позволит со временем стать радушным и заботливым хозяином. На первых порах важно вместе с ребенком обсуждать, что

понадобится ему для праздника, какие могут возникнуть проблемы, что надо сделать, чтобы все прошло хорошо. Вероятно, в некоторых вопросах ему понадобится ваша помощь — помогайте. Очень важно, чтобы родительское участие было именно поддерживающим, а ценные указания не перебивали праздничного настроения.

Мышление подростка организовано таким образом, что он видит ситуацию не целиком, а фрагментарно — только в наиболее важных и понятных для себя аспектах. В общем-то, и многие взрослые мыслят так же, но в силу развитого абстрактного мышления и наличия разнообразного опыта в большинстве ситуаций им удается быть предусмотрительнее. Часто подростки боятся проявлять самостоятельность как раз потому, что им сложно выстроить в голове всю цепочку действий, от замысла до конечного результата. Проговаривание и обсуждение с ребенком ситуации целиком и конкретных шагов в ее развитии помогает ему понять, что и как должно происходить, и занять более самостоятельную и ответственную позицию по отношению к происходящему.

В русском языке есть еще одна интересная особенность, связанная со словом «ответственность»: ее берут, несут… Ее можно взять или не брать, в зависимости от ситуации, и это наводит вот на какие мысли. Если надеть на человека тяжелый рюкзак и сказать: «Неси!» — вряд ли он будет этому рад. Самое вероятное — сбросит за первым же поворотом. Или же понесет, но будет страдать и ругать того, кто заставил его делать это. Другое дело, если человек собирал этот рюкзак сам и клал туда самое необходимое и важное. Тогда он понимает ценность того, что несет, и, несмотря на тяжесть ноши, будет бережно относиться к содержимому.

Еще одно важное качество, которое отличает взрослого человека, это великодушие. По Аристотелю, великодушие — это готовность бескорыстно поступиться своими интересами во имя большего. Если человек жертвует тем, что ему важно, чтобы помочь другому, он великодушен. Великодушию противопоставляют эгоизм и эгоцентризм, хотя это и не совсем верно. Эгоцентризм характерен для детей: до определенного момента им сложно понять других, потому что они полностью сконцентрированы на своих чувствах и переживаниях. Маленький ребенок закрывает глаза и уверен, что в этот момент мир исчез: «*Раз я его не вижу, значит, его нет*». Или на вечерней прогулке ребенок замечает на небе луну и нисколько не сомневается, что она движется за ним. Постепенно он начинает обращать внимание на других людей, замечая, что они могут чувствовать и

воспринимать мир иначе, чем он сам. Ему понадобится целая жизнь, чтобы научиться понимать мотивы их поступков, договариваться с ними, приходить к совместным целям. Эгоизм же характерен для людей в принципе: он предполагает, что человек ставит свои интересы выше остальных. В некоторых обществах, культурах и религиях эгоизм считается плохим, греховным проявлением человеческой природы, но наша задача в этой книге указывать ориентиры здоровой личности, поэтому мы рассмотрим эгоизм с точки зрения его пользы для человека.

Когда ребенок маленький, он не может позаботиться о себе и все его силы направлены на то, чтобы получить помощь и заботу извне. Постепенно он подрастает и теперь уже сам должен заботиться о себе. Очень важно, чтобы человек умел поддерживать себя в ресурсном состоянии: удовлетворять свои физические, социальные, духовные потребности. Если человек долго отказывает себе в чем-то, со временем он почувствует себя несчастным, обделенным и возненавидит окружающий мир либо станет от него отчужден. Поэтому думать о себе и заботиться о себе — нормально. Только находясь в ресурсе, человек может качественно помогать другим. *«Сначала наденьте маску на себя, а потом на ребенка»,* — говорят в самолете перед взлетом, помните?

Великодушие — это переживание и проявление доброты, подкрепленное силой самостоятельного ответственного действия. Оно не приобретается, если родители заставляют ребенка быть великодушным. *«Отдай свою машинку мальчику. Видишь, он просит?* — говорит мама, вырывая сокровище из рук сына. — *Не будь жадиной! Надо делиться с другими».* Ребенок рыдает: мало того что забрали любимую машинку, так он еще и плохой, потому что не хочет делиться. Но отдаст ли сама мама свою любимую «машинку» (какой-то важный для нее предмет), если кто-то ее об этом попросит? Великодушие — очень тонкое и капризное по своей природе качество, поэтому силой и долженствованием есть шанс надолго заблокировать его. Лучше всего оно развивается благодаря примерам из книг, мультфильмов, но прежде всего — примером родительского поведения.

Уставшая мама пришла с работы с тяжелыми сумками и просит Стаса помочь разобрать их, а сын сидит за компьютером и не реагирует. Обиженная, она начинает кричать: *«Я все ради тебя делаю, всю жизнь на тебя положила! А ты что? Хоть бы помог матери!»* В этом крике много боли, обиды, неоправданных ожиданий от сына, ведь он представлялся совсем иным, чем вырос. Его поведение — следствие глубокого взаимного

непонимания, которое установилось в его отношениях с матерью. В семье Стас — человек, которым все обычно командуют, поэтому просьба помочь воспринимается им не как возможность проявить свою силу и заботу, а как неприятная необходимость. Стас не просил, чтобы его рожали, чтобы «на него жизнь положили», да и вообще-то это очень тяжело, когда говорят такое. Стасу предстоит решать свои собственные жизненные задачи, а не мамины, и если ей нужна помощь, значит, достаточно было просто попросить, но никак не упрекать. Обидные слова лишь сильнее отчуждают людей друг от друга, тогда как подлинная забота и самоотверженность остаются в сердце навсегда. Как-то Стас тяжело болел, и мать три ночи подряд сидела у его постели, меняя компрессы и проверяя градусник. Днем она заваривала ему разные чаи, включала любимые мультфильмы и пела песенки, чтобы ободрить. Стас ужасно себя чувствовал, но смеялся, и ему было тепло на душе. Мама не жалела сил и ничего не требовала — она просто заботилась о нем, и он запомнил это на всю жизнь. Потом, когда его ребенок заболеет, он будет делать то же самое, потому что великодушие — это желание и способность заботиться о другом, понимать его потребности и чувства, быть готовым прийти на помощь.

Задача каждого родителя — вырастить своего малыша сильным, самостоятельным, ответственным и великодушным человеком. Казалось бы, разве можно представить ситуацию, в которой родитель не захочет этого? Оказывается, не так уж редко родители совершают поступки и произносят слова, которые становятся серьезным препятствием на пути взросления детей. Чаще всего они делают это неосознанно, а их поведением руководит страх.

«Отдохни, мой маленький», «Давай мама сделает сама» — это фразы, которые могут быть адресованы и 15-летнему, и 30-летнему человеку, если мама не хочет, чтобы «маленький» покидал «родительское гнездо». Таким мамам свойственно усиливать контраст между окружающей действительностью, полной опасностей и враждебно настроенных людей, и домом, где царит ребенок, любимый и долгожданный. Мама его в обиду не даст и голодным не оставит. Часто дети в таких семьях болезненные; даже если физически с ребенком все в порядке, родитель убедит его и всех вокруг, что это не так. Нередко в такой семье можно услышать фразу: «*Да кому, кроме нас, ты нужен? Нет у тебя никого, кроме нас».* Ребенку с детства внушают, что все его друзья и возлюбленные скоро забудут его, тогда как родные останутся навсегда. Параллельно этой мысли внушаются и другие: «*Ты ни на что не способен!», «Уйди, я сама сделаю, ты не*

умеешь», «У тебя руки не оттуда растут». Ребенок ощущает себя слабым и безнадежным, а потому все сильнее верит, что во враждебном мире без поддержки семьи ему не выжить. И, к сожалению, у ребенка практически нет шансов не следовать этому навязанному сценарию, если рядом не найдется другой взрослый, который сможет переубедить его.

Зачем же родителям мешать естественному взрослению своего ребенка? На самом деле они могут испытывать страх одинокой жизни без ребенка *(«Как же мы без тебя?»).* Для многих современных семей характерно вкладываться в развитие и образование своих детей, стараясь дать им лучшее. На это уходит много времени, сил и денег. Зачастую взрослые начинают забывать о себе и своих партнерах, весь фокус внимания направлен на детей: они становятся смыслом жизни. Но тут важно не забывать о том, что родители показывают детям пример, как нужно жить. Это касается и отношения к самому себе, к своей жизни, и отношений в паре. Один человек не может и не должен быть смыслом жизни другого, а дети, подобно птицам, должны вовремя вылетать из гнезда. Если же родитель находится под влиянием страха остаться одиноким, он делает так, чтобы ребенок не становился самостоятельным, а оставался зависимым от него. Взрослые могут удерживать детей рядом с собой путем внушения чувства вины *(«Я столько сил в тебя вложила, столько ночей не спала»),* угрозами болезни и скорой кончины *(«Недолго мне осталось, кто же за мной ухаживать будет?»),* давлением на жалость от потери радости жизни *(«Ты для меня свет в окошке, уедешь, и ничего у меня не останется»)* и т. п.

Другой тип страха связан с тем, что ребенок так и не станет взрослым — будет лежать на диване и играть в гаджет или тусоваться с друзьями. Многие родители ожидают, что с определенного момента их ребенок возьмется за ум: начнет читать серьезные книги, выберет профессию, будет углубленно изучать нужные для поступления предметы, в конце концов, научится мыть за собой посуду… Но вот дитятко уже выше отца, а в голове по-прежнему ветер.

Родители часто приводят к нам своих детей с просьбой сделать их ответственными и разумными. Мы уже рассматривали в предыдущих главах причины, по которым подростки ведут себя так, а не иначе: в силу возрастных особенностей, социального окружения, родительского отношения к ним. Как правило, мы не видим подростков во время учебы, а ведь она отнимает у них много времени и сил, требует концентрации и безупречного поведения. Когда они дома, им хочется быть собой, отдыхать и делать то, что действительно их интересует. Ребенок берет

пример с родителей: если вы трудолюбивы и находите время для саморазвития, то и он со временем будет жить схожим образом.

Нередко встречается и другая крайность, когда к ребенку с малых лет относятся как ко взрослому и он сам становится «родителем» для своих родителей. Это явление встречается в семьях, где родители по разным причинам так и не смогли принять позицию взрослого. Дети раньше времени взрослеют, если родители имеют серьезные хронические заболевания или злоупотребляют алкоголем, наркотиками. Бывает, что родитель по своей природе слабый, несамостоятельный, он не может защитить ребенка и самого себя, все время надеется на помощь извне; если он вынужден растить ребенка один, то ребенок очень скоро поймет, что играть некогда и пора спасать ситуацию. Такие дети вырастают очень самостоятельными и целеустремленными, они могут многого добиться в жизни, но в глубине души они несчастны, ведь у них, по сути, не было детства, а родители на всю жизнь остаются «ношей», которая часто мешает построить собственную семью.

Существуют демотивирующие фразы-установки, услышав которые подростки могут сделать вывод, что быть взрослым — плохо.

«Радуйся, пока учишься, когда на работу пойдешь, не до того будет!»

«Вот когда у тебя свои дети будут, посмотрим, как ты заговоришь!»

«Я в твоем возрасте тоже думала, что, когда вырасту, смогу делать что хочу. Только вот, как видишь, не так просто все, оказывается».

Подобные фразы формируют у подростков негативное представление о взрослой жизни. Если мы хотим, чтобы наши дети стали достойными взрослыми, необходимо создавать для этого условия и своим примером показывать, что это такое — быть взрослым. Но не стоит забывать, что во многих вопросах они все еще дети, а значит, имеют право на некоторую беспечность и недальновидность.

• **Что почитать:** Роберт Уинстон. «Как помочь ребенку повзрослеть»

• **Что посмотреть:** «Долгие проводы» (СССР, 1971, реж. Кира Муратова)

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ № 10

В этой главе мы говорили об основных качествах, присущих взрослому человеку: ощущение собственной силы, самостоятельность, ответственность и великодушие. Подумайте

над каждым из них с точки зрения их развитости у вашего ребенка и оцените по шкале от 1 до 5, где

1 — качество не развито вообще

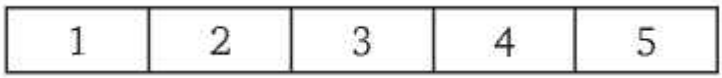
2 — качество проявляется редко, в результате внешнего воздействия

3 — качество проявляется иногда

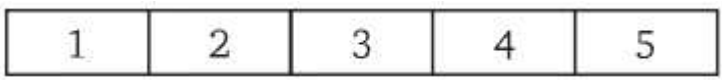
4 — качество проявляется довольно часто

5 — это выраженная черта моего ребенка

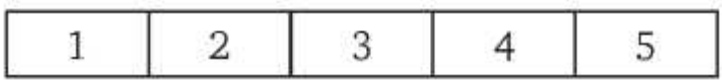
Ощущение собственной силы



Самостоятельность



Ответственность



Великодушие

Если степень развитости какого-либо из этих качеств вы оценили ниже 3, подумайте, что нужно делать по-другому, чтобы помочь своему ребенку в его развитии.

Вот лишь некоторые идеи.

Ощущение собственной силы

• Устраивать семейные вылазки на природу: походы выходного дня, небольшой сплав на байдарке, посещение веревочного парка, катание в парке на велосипедах/самокатах, зимой — коньки, лыжи.

• Выбрать вместе с ребенком спортивную секцию, которую он будет посещать систематически. Важно, чтобы этот вид спорта доставлял ему радость, чтобы он чувствовал свою успешность.

• Добавлять спорт в семейные будни: вместе выходить на утреннюю или вечернюю пробежку, пробовать вместе заниматься

зарядкой, йогой, подтягиваться на турнике. Готовить здоровую пищу; следить, чтобы все члены семьи высыпались и ответственно относились к своему здоровью.

Самостоятельность

• Предлагать ребенку самостоятельно делать посильные вещи, которые ранее он делал с вашей помощью: добраться куда-либо, погладить себе рубашку, купить тетради к новому учебному году.

• Вместе с ребенком обсудить, какие навыки необходимы ему в жизни. Например, приготовление еды, управление своим временем и планами на день, умение обращаться за помощью или справляться с волнением. Придумать практики, которые помогут ему в развитии этих навыков. Выбирать должен сам ребенок, а задача родителей — накидать идей.

• Предложить подростку пойти летом на стажировку или подработку.

Ответственность

• Вместе определить зоны, где ответственность подростка в ближайшее время должна полностью оказаться на нем. Обсудить, как постепенно он может взять ответственность на себя, если этого еще не произошло. В зависимости от возраста и актуальности это может быть ответственность за успеваемость (и тогда вам не стоит постоянное проверять его домашние задания и оценки), за распорядок дня, за свои вещи и уход за ними.

• Вместе определить зоны ответственности подростка в общесемейных делах и степень его участия. Обсудить, как постепенно он может взять часть ответственности и какой в этом может быть смысл/интерес для него. Можно поручить подростку составить список покупок на неделю для всей семьи, предложить приготовить завтрак на всех или выбрать отель для будущего отпуска.

Великодушие

• Обсудить само понятие — великодушие. Почему одни люди великодушны, а другие — нет? Как великодушие проявляется в жизни людей, как оно проявляется в вашей семье? Есть ли великодушные люди в школе вашего ребенка? Кого из своих друзей/знакомых он считает таковым? В каких ситуациях он сам был великодушным и что его на это сподвигло?

• Выбирать фильмы для совместного просмотра, где среди главных героев есть великодушные персонажи. Обсуждать, почему персонаж поступил так, а не иначе и как это повлияло на остальных. То же самое можно делать в отношении книжных

персонажей из актуальных для подростка произведений.

• Посещать музеи, посвященные великим людям, попутно изучая их биографии. Особенно хорошо делать это в отпуске. В каждом городе есть наиболее почитаемые и уважаемые личности, которым посвящены экскурсии и музеи. Погружаясь в подробности их жизни и поступков, вы не только сможете лучше прочувствовать колорит местности, но и откроете для себя и ребенка новую ролевую модель человека, достойно прожившего свою жизнь.

Глава 11. Мотивация подростка: почему он ничего не хочет

Попробуйте вспомнить ситуацию, когда вам приходилось делать то, чего совсем не хотелось. Получилось? Тогда не нужно объяснять, что далеко не все дела даются нам с легкостью и удовольствием. Не бывает такого, чтобы животное ленилось искать еду или перемещаться вместе со стаей, ведь его поведением управляют инстинкты. Но человек — существо разумное, и если он не понимает, для чего занимается тем или иным делом, долго это не продлится: либо понадобится внешняя мотивация, либо он сам должен обнаружить смысл того, чем занят.

Людей в процессе их деятельности могут мотивировать очень разные вещи. Мотивацию же можно рассматривать как систему мотивов, побуждающих человека к делу. В зависимости от того, какой мотив является для нас ведущим, зависит смысловое наполнение и качество сделанного.

Клинический вариант отсутствия мотивации мы уже рассмотрели, когда говорили о депрессии. В этом случае ничего не хочется делать из-за ощущения собственной никчемности и отсутствия всякой воли к активной деятельности. Будучи уверенным в безуспешности любого начинания, больной депрессией не понимает, зачем вообще предпринимать что-либо и тратить энергию, которой и так мало. Но кроме депрессии существует немало причин, по которым подросток может быть демотивирован.

Фраза *«Наш ребенок ничего не хочет делать»* может иметь очень разное значение в зависимости от ситуации. Часто это значит, что ребенок не хочет, например, делать уроки или мыть посуду, но с удовольствием возьмется за любимые игры или пойдет гулять. То есть родители на самом деле имеют в виду, что он не хочет делать то, что они от него ожидают. Проблемы с мотивацией возникают чаще всего в учебной деятельности подростков, в вопросах помощи по хозяйству и соблюдении распорядка дня. Нередко взрослые пытаются объяснять это ленью,

безалаберностью и другими особенностями характера подростка, но в реальности причиной обычно является комплекс факторов, определяющих ситуацию, в которой находится подросток.

1. За него уже все решили

Папа Стаса очень хотел направить сына в «нужное русло», будучи уверенным, что тот непременно продолжит его дело, в которое он вложил много сил, времени и средств. Только вот Стас всячески сопротивляется воле отца, ведь за него все решили, даже не спросив его мнения. Возможно, Стаса могла заинтересовать перспектива продолжить начатое отцом дело, если бы с ним изначально этот вопрос обсудили, а не поставили перед фактом.

Чтобы понять, что чувствует Стас и почему у него нет мотивации воплощать замысел отца, представьте, что вы приходите домой, а ваш супруг/супруга говорит: «*Тебе не следует больше работать в этой компании, я тебе подыскал(а) вариант получше*». Раздражение и обида — вот чувства, которые возникают при одной мысли о подобном. Как это меня могут не спросить? №Как это мое мнение не важно? Подростки чувствуют то же самое. Да, у них еще мало опыта, и, как правило, они не имеют ответа на вопрос, как они будут строить свою карьеру. Но им очень важно быть авторами своей жизни и самим принимать ключевые решения, определяющие их путь. Если подросток без сопротивления принимает все идеи родителей относительно своего будущего, значит, он растет ведомым и безразличным к своему будущему, и любой взрослый при желании сможет направить его, куда захочет.

«Но ведь есть дела, которые просто надо делать, и все», — говорит родитель, мечтающий, чтобы хотя бы некоторые вещи его ребенок делал каждый раз сам и без напоминаний. У многих из нас есть воспоминания о нелюбимых делах, которые были нашими обязанностями в детстве. Кого-то родители заставляли заправлять кровать, есть определенные «полезные» продукты, надевать теплые рейтузы, и не столько само действие было противным, сколько тот факт, что родитель *заставлял* делать это. Позволяя своему взрослеющему ребенку принимать самостоятельные решения, у родителей куда больше шансов договориться с ним.

— Дочь, надень шапку.

— Нет, не хочу.

— Я сказала тебе, надень шапку! Иначе никаких гуляний.

Не надо сильно напрягать воображение, чтобы представить лицо дочери-подростка после этой фразы.

Но представим, что мама решила быть мудрее:

— Дочь, посмотри, пожалуйста, погоду. Стоит нам шапки

надеть?

Во втором случае девочка чувствует, что мама доверяет ей и позволяет самой принять решение. Тот факт, что от ее решения будет зависеть комфорт не только ее, но и мамы, лишь усилит это чувство. Ей будет важно оправдать доверие, и она по-честному попробует определить, нужна ли шапка при такой погоде.

2. «А сын моей подруги учится без троек! И в музыкальную школу успевает ходить»

Практически никогда люди не бывают рады тому, что их сравнивают с другими. Особенно неприятно, когда сравнение не в твою пользу. Родители прибегают к этому способу, чтобы показать ребенку пример: смотри, пока ты ничего не делаешь, другие движутся вперед и достигают успеха! В ход идет сравнение оценок, внешкольных достижений, поведения, исполнительности и т. д. Как воспринимает подросток подобные сравнения? Само собой, с большой обидой. Ребенку хочется быть самым лучшим и любимым для своих родителей, но разве это так, если родители постоянно говорят о детях, которые лучше, чем он сам? От подобных сравнений стремительно падает самооценка подростка, ведь всегда есть кто-то, кто лучше учится, знает языки, танцует, рисует, садится на шпагат и бьет чечетку. Из детей, с которыми обращались подобным образом, вырастают взрослые, стремящиеся всем доказать, что они — лучшие. У них может быть множество достижений и разнообразных увлечений, которые вызывают восхищение окружающих. Но у этой цели нет конца, она недостижима, поэтому их усилия все время оказываются тщетными, а самооценка — низкой.

Когда подростки становятся старше и острее на язык, они начинают отвечать родителям их же оружием: *«А вот папа Кости зарабатывает больше, чем ты. Недавно они ездили всей семьей на Бали. А ты, папа, почему так не можешь?»; «У Лены такие классные родители: молодые, спортивные, каждый день ходят на пробежку, модно одеваются. А с вами мне стыдно из дома выходить».*

Звучит очень обидно, но подростки вряд ли будут так рассуждать, если их родители не позволяли себе подобных фраз. Не лучше ли сравнивать ребенка с самим собой? Это напомнит ему о ситуациях, в которых он был успешен, и вдохновит снова пережить успех. Но и здесь надо быть осторожным и понимать, корректно ли ваше сравнение: возможно, ситуация изменилась, и то, что раньше было для ребенка достижимым и важным, перестало быть таковым. И уж точно не надо вводить категорию «хорошего мальчика/девочки» и «плохого»: плохими бывают поступки, а ребенок для своих родителей всегда должен

оставаться хорошим.

Бывает и обратное, когда ребенка предъявляют в качестве примера. Обычно этим пользуются школьные учителя. Катю часто ставят в пример, потому что она отличница. Только остальные ученики, вместо того чтобы брать с нее пример, начинают злиться или завидовать. *«Лучше бы сквозь землю провалиться»,* — думает Катя, ловя на себе неодобрительные взгляды одноклассников.

3. Перфекционизм и неподъемные планки

Бывает, родители ждут и требуют от своих детей максимальных результатов: только пятерки, призовые места в олимпиадах и соревнованиях, идеально выполненная работа по дому и т. п. Иногда такой метод может мотивировать ребенка, но чаще происходит наоборот — если подросток понимает, что у него объективно не получается добиться максимального результата, он просто не берется за это дело. Мы слышим от родителей истории, когда подростки бросают любимые спортивные секции из-за высокой конкуренции, не хотят учиться в новой школе, где у них не получается быть лучше одноклассников. А все потому, что от них постоянно требовали наивысший результат, на другой они или не согласны сами, или боятся реакции родителей, которые могут не принять четверку в четверти или второе место на соревновании. Даже взрослые не всегда могут выполнять свои задачи идеально, и окружающие не видят в этом ничего катастрофического — все мы люди. Чего же ждать от детей, которые еще только учатся во всех аспектах своей жизни.

Перфекционизм не оставляет права на ошибку. Либо идеально, либо никак. Вы наверняка слышали истории взрослых людей, которые не работают, потому что не согласны на низкую должность и низкую заработную плату даже в начале карьеры. Иногда причиной такого поведения является заложенная с детства установка, что любые результаты должны быть максимальными.

Важно научить ребенка двигаться вперед относительно своих предыдущих результатов, чтобы он сам чувствовал прогресс и хотел брать новые планки. При этом нет ничего плохого в том, чтобы давать ему ориентиры: показать, как танцует Барышников, как рисует Микеланджело, как забивает мяч Джордан. Полезным будет донести: они не сразу стали такими, их успеху предшествовали годы труда, ошибок, сложностей. Они верили в себя, в свое дело, стремились делать его хорошо и в итоге добились больших высот.

4. Отсутствие интереса к деятельности

Одну и ту же историю можно рассказать интересно и

неинтересно: кому-то это дано, а кому-то — не очень. Среди учителей встречаются блестящие рассказчики с глубоким знанием своего предмета и способностью на протяжении урока держать заинтересованным весь класс. Обычно таких учителей в школе один-два или даже несколько, дети ходят к ним с удовольствием и в качестве будущей профессии выбирают ту, что связана с любимыми предметами. Но есть проблема: все остальные уроки. Просто представьте, что вам по нескольку часов в день придется слушать и учить то, что неинтересно. Учитель задал выучить стихотворение, и вот 30 человек по очереди рассказывают его весь урок. Современные дети, привыкшие к большим объемам информации и быстрой скорости ее обработки, нередко страдают от скуки, дожидаясь, пока учитель закончит объяснять параграф. Хотели бы вы сами вернуться в такое детство? Сложно построить школу, в которой все уроки будут интересны для всех, но важно хотя бы соблюсти баланс: чтобы интересного было больше, чем неинтересного. Если же уроки в основном скучные и не цепляют подростка своим содержанием, нужно искать форматы обучения и педагогов, которые смогут заинтересовать своим предметом: нет неинтересных наук — есть неинтересная подача материала. С ранних лет важно прививать ребенку живой интерес к окружающему миру. Как правило, дети сами задают родителям огромное количество вопросов о том, как все устроено, но, если взрослый дает на них сухие, односложные ответы, этот интерес быстро угаснет.

Родители Лены, желая ей лучшего, перевели дочь в английскую спецшколу. Особенного интереса к изучению языков девочка не проявляла, но школа считалась сильной, а учителя разговаривали исключительно на английском. Родители исходили из того, что знание английского языка — это уже *must have,* без которого никуда, а значит, их дети должны знать его в совершенстве. Но было одно «но»: каждый раз Лена отправлялась в новую школу понурой, а обратно возвращалась почти в истерике, настолько ей там не нравилось. Родители пытались мотивировать дочь, напоминая, как дорого им обходится ее учеба, и уверяя в привилегиях на будущем рабочем месте. Лена же была очень зла на эту ситуацию, потому что никак не могла понять: если для родителей это столь значительная сумма, а ей самой это не нужно, то зачем вообще было устраивать ее в новую школу?!

Вероятно, можно было бы найти правильный подход к мотивации, если бы родители объяснили, почему английский язык важен именно для нее, чтобы появился личный смысл. Например: *«Лена, если ты будешь знать английский на хорошем профессиональном уровне, то сможешь выполнять роль*

переводчика в наших поездках за границу». Или: «*Тебе же нравятся компьютерные игры? С английским ты сможешь устроиться в крутую международную компанию по их разработке».* Говорить абстрактно о карьерных возможностях и перспективах — неподходящая мотивация для подростка, все это слишком далеко от его сегодняшней жизни.

Отсутствие интереса у детей обусловлено и влиянием эпохи потребления. Человек привыкает, что извне на него сыплются развлечения, впечатления, которые быстро сменяют друг друга. Он становится не готов к напряжению, волевому усилию, погружению в глубину той или иной деятельности, ведь всегда можно открыть *YouTube*, полистать ленту социальной сети, почитать мемы… В силу возраста и отсутствия опыта подростку сложно понять, что он теряет, выбирая сиюминутные развлечения. В этом случае его нужно чаще ставить в ситуации творчества, когда необходимо что-либо придумывать и требуются самостоятельные действия. То, что создано им самим, куда он вкладывал свои мысли и душу, будет для него ценным и ощущаемым на более глубинном уровне. И вот тогда уже можно вести более осмысленный и сложный диалог на темы, которые, не исключено, лягут в основу его новых интересов.

Родители Алены переживали, что их дочь отказывалась ходить с ними в театр. В детстве театр ей очень нравился, но наступил подростковый возраст, и теперь это стало для девочки «скукой смертной». Но за один месяц все изменилось. В школе Алены работает театральная студия, и ей предложили одну из главных ролей в новом спектакле. Будем честны, Алену изначально интересовало не театральное искусство, она хотела произвести впечатление на мальчика, который ей нравился и тоже должен был играть в этом спектакле. Кроме того, она думала о других своих одноклассниках: как они с восторгом будут глядеть на нее из зрительного зала. Шли репетиции, и однажды папа Алены предложил ей пойти в театр на спектакль по тому же произведению, которое они ставили в школе. *«Может быть, у тебя появятся идеи, как еще лучше играть свою роль»,* — подмигнул отец. В этот раз Алена согласилась пойти и смотрела спектакль очень внимательно. Зрители рукоплескали главной героине, и Алене стало интересно, чем конкретно актриса вызвала восторги. Ее родители, большие любители театра, с удовольствием принялись обсуждать с ней этот вопрос. В результате Алена вернулась к репетициям с большим энтузиазмом и новыми идеями. Ей тоже рукоплескал зал, и после этого случая она ходит с родителями на все спектакли, которые они предлагают.

5. Что-то его отвлекает

В фильме «Класс» подростка и его товарища каждый день подкарауливают и избивают одноклассники. Стоит ли говорить, что им не до учебы? То, что в этом фильме показано, — вопиющая, крайняя ситуация, но это не значит, что подобного, пусть и менее страшного, не может быть в школе вашего ребенка. Речь не обязательно идет о буллинге, подростки вообще склонны большое внимание уделять друг другу и общению между собой, а это значит, что, как бы ни старался учитель, в классе будет идти параллельная жизнь, вовлекающая ребят в свои процессы. Конфликты с одноклассниками, учителями и родителями, влюбленности, страхи, болезни, комплексы — это и многое другое может захватывать внимание подростка, отвлекая от остальных «важных» вещей.

Современные игры и сериалы также нередко увлекают подростков, реже это бывают книги, но и такое случается. Нет ничего страшного, если подросток поглощен всем этим в свободное время, но бывает, что он начинает пренебрегать учебой и своими обязанностями. В таком случае важно не ругать подростка, а помочь ему посмотреть на ситуацию со стороны: что происходит, когда он, например, погружается в игру, какую позицию он там занимает, какие результаты дает эта деятельность, почему она ему нравится? Важно, чтобы подросток сделал собственные выводы.

Однажды к нам на программу привели подростка, который постоянно играл в компьютерные игры. Его увлечение было настолько сильным, что он играл даже по ночам. Мальчик нашел книгу, в которой доказывалось, что можно спать не больше четырех часов в день, он убедил прочитать книгу мать и заявил, что теперь половину ночи играет, а половину спит. В будущем он собирался стать киберспортсменом и уверял, что игра намного важнее учебы, потому что принесет много денег. В отличие от мамы, которая была в ужасе от происходящего, мы мальчика поддержали и решили рассматривать профессию киберспортсмена как основной вариант, параллельно подбирая запасные. Подросток изучил множество информации о киберспорте, мы познакомили его со взрослыми людьми, которые работают в этой отрасли. Мальчик был удивлен: оказывается, только единицам среди киберспортсменов удается заработать хорошие деньги, тогда как большинство получают копейки или вовсе ничего. Тогда он решил присмотреться к профессии программиста, которая шла у нас запасным вариантом, и обнаружил в ней много интересного и куда более перспективного, чем в киберспорте. Мы не давили на ребенка, а дали ему

возможность провести собственное исследование. Он выбрал для себя лучшее и снова стал спать по восемь часов в день.

Самая эффективная мотивация — внутренняя, когда подросток осознает свой интерес в том или ином деле и его смысл. Именно поэтому не стоит мотивировать детей деньгами или покупкой дорогих вещей за выполнение обязанностей и хорошие оценки.

Отец Кости периодически оставлял в его комнате журнал *Forbes:* мол, захочется — почитай. Однажды Костя взял его полистать и увидел изображения дорогих автомобилей и других атрибутов жизни обеспеченных людей. *«Неплохо было бы…»* — подумал мальчик. Между картинками были и статьи, посвященные людям, которые могут позволить себе такой образ жизни, бизнесу, который дает им такой доход. Костя заинтересовался и стал читать, поначалу он встречал много непонятных слов и мыслей, но рядом был папа, который с радостью объяснял сыну все, что не ясно, дополняя статьи примерами из собственной предпринимательской деятельности. К 11-му классу представление о ведении бизнеса у Кости было шире и полнее, чем у многих взрослых.

Мама Сони переживала из-за того, что девочка читает мало книг. Сама Соня говорила нам, что не особенно любит читать, потому что в школе вечно заставляют это делать. Спустя три недели работы на нашей программе мама с глубочайшим удивлением и радостью сообщила, что Соня сама купила несколько книг. *«Как вы это сделали?»* — с восторгом в голосе спросила она. Дело в том, что, погружаясь в тему выбора профессии, Соня заявила, что хочет быть психологом. Для интервью мы подобрали ей талантливого представителя этой профессии, и среди прочего он сказал ей: *«Собственного опыта часто бывает недостаточно, чтобы помочь другому, поэтому я постоянно читаю как профессиональную, так и художественную литературу. Это позволяет мне понимать людей и помогать им в самых разных ситуациях».* Соня отправилась в книжный магазин в тот же день.

В нормальном состоянии подростки — это живые, активные и очень небезразличные ко всему люди. По сравнению со взрослыми их намного проще вдохновить и увлечь, но только при условии, что вы сами увлечены и верите в то, что предлагаете. Большинство подростков — максималисты, следование идеалам и принципам часто бывает для них важнее, чем практическая польза. Что же, разве это плохо? Подростки с упоением и полной самоотдачей делают то, что любят и во что верят. Задача взрослых — помочь им полюбить то, что сделает лучше их

сегодняшний и завтрашний день. И самих себя.

• **Что почитать:** С. Л. Соловейчик. «Непрописные истины воспитания»

• **Что посмотреть:** «Триумф» (США, 2005, реж. Билл Пэкстон)

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ № 11

Что демотивирует подростка	Что мотивирует подростка
Когда решения, от которых зависит его жизнь, принимают за него	1. Если вы боитесь, что подросток примет неверное решение… Вместо того чтобы выбирать за него, предоставьте ему всю необходимую информацию. Поощряйте его вопросы и желание исследовать все, что его окружает. 2. Если ребенок сам не хочет делать выбор… На конкретном примере покажите ему преимущества принятия самостоятельного решения (твой выбор — твоя ответственность, а значит, твои успехи и твои неудачи; ты — автор и режиссер своей жизни).

Что демотивирует подростка	Что мотивирует подростка
Когда сравнивают с другими	1. Сместите фокус внимания на сравнение с самим собой, в случае неудачи или сложности сравните ситуацию с аналогичной, в которой подросток был успешен. Например, можно сделать «мотивирующий уголок», в котором будут кубки, грамоты, творческие работы, открытки, подарки, свидетельствующие о достижениях и успехах подростка. 2. Дневник успеха: предложите подростку записывать каждый день все свои достижения, даже самые незначительные (встал со вторым будильником, а не с третьим, как обычно; правильно собрал рюкзак; убрал тарелку после еды).
Когда поставлены непомерно высокие планки	1. Задайте себе вопросы: почему я требую от своего ребенка, чтобы он был лучшим? разрешаю ли я себе быть не лучшим во всем? был ли кто-то, кто требовал от меня быть лучшим? что я при этом чувствовал? 2. Обращайте внимание ребенка на то, чего он достиг, чему научился в ситуации, даже если не стал в ней лучшим.
Когда ему приходится заниматься тем, что неинтересно	1. Предложите ребенку представить ситуацию, в которой он уже достиг результата, и спросите: что тебе это дает? какие выгоды для себя ты получаешь? 2. Помогите ему придумать шаг, который сможет расширить его интерес. При необходимости сделайте этот шаг вместе с ним.
Когда постоянно что-то отвлекает и не дает сосредоточиться	1. Предложите подростку провести анализ времени, потраченного в течение дня, определив, на что оно уходит и как выкроить время для более полезных и интересных дел. 2. Дневник успеха можно дополнить целями на день/неделю/месяц. Важно вместе периодически заглядывать в него.

Глава 12. Выбор профессии в подростковом возрасте: как?

Одна из важнейших задач подросткового возраста — поиск деятельности, которая по-настоящему заинтересует подростка, где он сможет реализовать свои лучшие стороны и способности. Когда мы рассказываем кому-то о знакомом нам взрослом человеке, мы обычно в первую очередь говорим, кто он по профессии или по роду деятельности. За этой характеристикой лежит, в нашем понимании, больше смыслов, чем просто ответ на

вопрос, откуда он берет деньги. **Профессия отражает образ жизни человека, некоторые важные качества его личности, его ценности, социальный статус**. Кроме того, работе человек обычно посвящает большую часть своего времени — самого дорогого, что у него есть. Получается, профессия — это стержень, вокруг которого возникают, формируются и распределяются остальные аспекты жизни, и этот стержень предстоит не столько найти, сколько создать.

Многие считают, что поиск любимого дела подобен поиску своей второй половины: где-то есть такая профессия, которая точно мне подходит, и то, что мне нужно сделать, — это отыскать ее. На самом деле одному и тому же человеку могут подходить очень разные профессии и занятия, более того, многие талантливые люди в своей жизни совмещают разные типы профессиональной деятельности и получают от этого огромное удовольствие. Да, у человека, который заканчивает школу, есть свой характер, способности, в которых он сильнее одноклассников, личные интересы, но все это лишь основа, на которой предстоит вырасти зрелой личности. Какой она будет, во многом зависит от дел, которым человек себя посвятит, и людей, которые будет его окружать. Поэтому, выбирая профессию, стоит не только учитывать, что интересно подростку здесь и сейчас, но и брать во внимание образ того, в кого бы он хотел превратиться через несколько лет.

Осознанный выбор профессионального направления возможен в ситуации, когда:

• есть тот, кто выбирает, а другие признают его право на выбор;

• он понимает, из чего выбирает;

• он понимает значение и возможные последствия своего выбора.

Когда современная семья решает вопрос выбора профессии для своего ребенка, чаще всего нарушается как минимум один из этих пунктов.

1. Родители не признают право подростка на выбор

Основная причина — страх. Родители уверены, что понимают в этой жизни куда больше, чем их ребенок, а значит, их выбор будет мудрее и правильнее, чем его собственный. Особенно сложно бывает родителям, которые многого добились своим трудом: они понимают истинную цену богатства и успеха и хотят, чтобы ребенок не делал ненужных ошибок, а продолжал начатое ими дело. Как правило, подростку на это сложно что-то противопоставить, ведь его опыта и знаний действительно мало, чтобы спорить с родителями. Поэтому вместо открытого протеста

мы встречаем у многих подростков апатию и безразличие к своему будущему.

2. Сам подросток не признает свое право на выбор

Большую часть времени дети проводят в школе, и важное значение имеет то, какое отношение к себе прививают им учителя. К сожалению, во многих школах детям транслируют, что они — часть системы, правила которой должны безоговорочно выполняться и где давно и без них все решено. Дети растут исполнительными и учатся понимать намерение учителя еще до того, как он его озвучит… Они могут очень хорошо знать школьную программу, но ситуация выбора ставит их в тупик, ведь они не привыкли выбирать. Здесь нужно уточнить: не привыкли выбирать в тех вопросах, которые касаются их будущего, их интереса к делу, к предмету. Зато они, как правило, хорошо ориентируются в выборе досуга: какой сериал посмотреть, в какую игру поиграть, что купить поесть? Поэтому и вырастают с четким, хотя и неосознанным убеждением, что основная работа, подобно учебе в школе, вряд ли может быть интересной. Платили бы хорошо и не заставляли работать слишком много, а уж как провести свободное время, мы придумаем, тогда-то и поживем.

3. Подросток не понимает, из чего выбирать

Как-то к нам привели мальчика, который был уверен, что у него есть выбор только из двух профессий: инженер и бухгалтер. Не сложно догадаться, что это профессии его родителей. Конечно, он имел представление о том, что есть еще профессии кроме этих, однако чем занимаются в рамках этих профессий — он не знал. Каково было его удивление и какой огонь разгорелся в глазах, когда мы стали обсуждать современный профессиональный мир! Спросите подростка, сколько профессий он знает, и окажется, не так много, в основном те, которые он видит в повседневности. Ребята называют учителей, врачей, продавцов, строителей и еще несколько профессий, о которых слышали. Если же вы захотите копнуть глубже и спросите, чем эти специалисты занимаются, то быстро поймете, что представления ребенка поверхностны, а порой совершенно неправдоподобны.

4. Подросток мало знает о себе

Даже многих взрослых поставит в тупик вопрос: какой ты? Обычно человек отвечает на него в течение всей жизни, сравнивая себя с другими, отмечая свои победы и неудачи, а также ситуации и места, в которых он чувствует себя на своем месте. Подросток только в начале этого пути: он почти ничего не знает о себе, только если взрослые не дают ему регулярно качественную обратную связь о нем самом. Часто дети не берут в расчет свои увлечения, обращая внимания только на оценки, ведь они

привыкли, что судят об их успехах и о них самих именно по успеваемости. Тогда как именно увлечения подростков нередко воплощают в себе и их интересы и способности, что может быть хорошим основанием для выбора профессионального направления в дальнейшем.

5. Подросток не понимает значение и дальнейшие последствия выбора

Несмотря на то что уже буквально отовсюду говорят: современному человеку предстоит менять профессию несколько раз за жизнь, — к нам по-прежнему приводят запуганных подростков, которые уверены, что выбирать профессию им придется один раз в жизни. Представьте, как им страшно: от тебя требуют сделать выбор, который определит всю твою дальнейшую жизнь, а ты даже толком не понимаешь, из чего выбираешь. Разумеется, ребята откладывают столь значимое и тяжелое для них решение на потом. Для многих подростков эта задача оказывается непосильной просто потому, что они не могут представить себя взрослыми профессионалами в какой-либо области: этот образ настолько далек от их сегодняшнего самоощущения, что он кажется им иллюзорным, не имеющим отношения к их реальной жизни. Именно поэтому выбор профессии, того дела, которым им предстоит заниматься в будущем, должен быть тесно связан с тем, чем они живут в настоящем.

Каждый из перечисленных нами пунктов — это реальный вызов для семьи, который может препятствовать осознанному выбору профессии. Опыт нашей практики показывает, что с каждым из этих пунктов можно работать, превращая препятствия в дополнительные ресурсы.

КАК ДОБИТЬСЯ ТОГО, ЧТОБЫ ПОДРОСТОК САМ ЗАХОТЕЛ ВЫБИРАТЬ ПРОФЕССИЮ

1. Объяснить, как меняется его роль в семье и в планировании собственной жизни

Для того чтобы сделать профессиональный выбор, подростку нужна новая жизненная энергия, которая появляется в результате переосмысления своего места в семье и мире. Поэтому, подходя к этому вопросу, стоит обращаться к взрослому началу, которое зреет в подростке и мечтает быть признанным. Но нужно опасаться собственных манипуляций, вроде: *«Ты же говоришь, что ты взрослый. Давай выбирай, а то что же ты, как маленький».* Основное преимущество взрослого человека в том, что он сам выбирает свой путь. Донося эту мысль до подростка, важно верить

в нее самому и быть готовым дать ему возможность реально выбирать. Ребята должны понять, что взрослость — это в первую очередь возможности, а не рутина и домашние обязанности. Мы рассказывали про образ «взрослого», которого рисуют подростки на наших тренингах, — удушенный галстуком жалкий человечек под черными тучами. Но ведь это не так! Когда дети вырастают, они могут занимать активную позицию как внутри семьи, так и в собственной жизни, претворяя свои лучшие идеи.

2. Показать, как личностное связано с профессиональным и какие плюсы дает самостоятельный выбор

Как приятно, когда к тебе начинают обращаться как к специалисту, знающему дело. Гордость охватывает, когда видишь плоды своего труда, тем более если ты его выбрал сам, а любая трудность воспринимается как задача, как вызов, который надо преодолеть, чтобы подняться еще выше. Иначе происходит, когда профессию ребенку выбрали. Не имея личной мотивации, он будет вынужден каждый раз искать ее вовне, а встречаемые на пути трудности будут вызывать сопротивление и вопрос «а оно мне надо?». Родители имеют большой соблазн навязать подростку свое видение будущего, тем более что многие подростки совершенно этому не сопротивляются. Но плата может оказаться велика: несколько лет образования, которое не будет использовано в работе, и необходимость получать другое; бесполезные финансовые траты (порой довольно значительные); упреки и обиды со стороны ребенка.

«И что же, я совсем ничего не должна делать? Ему все равно, он не предпринимает никаких попыток выбрать профессию. Если я перестану напоминать ему об этом, он и не вспомнит!»

Нередко в своей работе мы встречаем родителей, которые рассуждают подобным образом. Их переживание совершенно понятно и обоснованно, но, продолжая контролировать и направлять ребенка, родитель не изменит его позиции.

Есть два варианта, как можно действовать в этой ситуации.

• Объяснить ребенку, что отныне ответственность за решение о будущем переходит в его руки и вы больше не будете проявлять инициативу в этом вопросе. Важно обозначить, что вы по-прежнему готовы помогать ему: рассказывать обо всем, что знаете, вместе ездить на дни открытых дверей, знакомить его с нужными людьми и т. д., но только при условии, что он сам попросит об этом. Очень важно, что после того, как вы сообщите об этом, вы реально будете придерживаться этой позиции! Подростку нужно время, чтобы увидеть, что вы не шутите, и тогда он поймет, что пришло время браться за ум.

«А если не возьмется?»

Объясните ребенку, как изменится его жизнь после школы. Четко обозначьте границы: например, если он не поступает в вуз, он идет работать или в армию. Если вы не готовы платить за его учебу, об этом стоит предупредить заранее, обратив его внимание на то, какие баллы требуются, чтобы поступить на бюджет, и как они соотносятся с его нынешними оценками. Подросток должен хорошо представлять, что и как изменится в его жизни после школы, и ему нужно время, чтобы морально перестроиться.

• Обратиться к специалистам, которые помогут подростку определиться. Речь не о той профориентации, где ребенку дают тесты и потом рассказывают, кем ему лучше работать, — в этом мало пользы. Нужен взрослый, который поможет подростку осознать необходимость самостоятельного и ответственного подхода к выбору профессии, который сориентирует его в существующем многообразии профессиональных направлений и поможет разобраться в себе. В отличие от родителя, наставник или тьютор (так обычно называют профессионалов в этой области) не имеет соблазна направить подростка в какое-то определенное русло, поэтому отталкивается именно от его личностных склонностей и интересов.

ЧТО МОЖЕТ ПОМОЧЬ ПОДРОСТКУ СОРИЕНТИРОВАТЬСЯ В МИРЕ ПРОФЕССИЙ

1. Понимание своих особенностей

Чтобы разобраться в себе и ничего не упустить, мы с подростками делаем карту, где они собирают все самое важное о себе: свои интересы, склонности, способности, достижения, которыми гордятся, жизненный опыт, который считают важным, черты характера, особенности мышления, здоровья и т. д. У нас есть множество упражнений, которые мы предлагаем ребятам, чтобы получить эту информацию. Например, упражнение «Я в глазах других людей»: подросток обращается к десяти своим знакомым с двумя вопросами: «Что отличает меня от других людей?» и «С какой просьбой ты мог бы ко мне обратиться?» Часто ребята обнаруживают, что у них есть выдающиеся черты и способности, о которых они даже не подозревали или думали, что это присуще всем. Когда карта будет готова, на ее основе проще увидеть, какие профессии больше подойдут подростку.

2. Наличие общей картины того, какие профессиональные направления сейчас существуют

Лучше всего, когда в процессе выбора у подростка есть представления обо всех современных профессиональных направлениях. Узнав о личностных особенностях ребенка, мы стараемся изначально предложить ему около сорока профессий

из разных направлений, чтобы он увидел, как широк на самом деле выбор. Далее мы предлагаем подросткам работать с этими вариантами, относя их к потенциально интересным, неинтересным или непонятным. При этом мы считаем нужным обсуждать с подростком каждый его микровыбор, расширяя представления и развеивая заблуждения. Каждый раз, когда он отметает ту или иную профессию, мы анализируем вместе с ним, почему он это делает: нам важно понять истинные критерии его выбора и помочь осознать их. В конце концов становится понятно, что реально важно подростку, и в списке остаются только те профессии, которые действительно соответствуют его интересам и характеру.

Мы понимаем, что родитель — это не справочник в мире современных профессий: как правило, он хорошо знает свою сферу и мало или почти ничего про остальные. Чтобы сильно облегчить себе задачу, можно пользоваться вспомогательными ресурсами, такими как *https://propostuplenie.ru* или *https://postupi.online,* где собраны актуальные и современные профессии с их подробным описанием.

3. Понимание самой сущности профессии и для чего она нужна, а также основных процессов, происходящих в мире

Мысль о том, что профессия как понятие постепенно уходит, а на смену ей приходят компетенции, необходимые для решения конкретной задачи, уже не нова: многие живут в этой реальности. Мы продолжаем говорить, что помогаем подросткам выбирать профессию, но реально наша задача состоит в том, чтобы помочь им научиться самоопределяться в условиях постоянно изменяющегося мира, быть востребованными обществом и заниматься тем, что действительно интересно и вдохновляет. Профессии исчезают и появляются с большой скоростью, тогда как основные проблемы, которыми «болеет» наше общество, практически не меняются. С подростками очень важно говорить об этих проблемах, не стоит думать, что ваши дети маленькие и ничего не понимают, — еще как понимают! Их интеллект достаточно развит, чтобы понимать многие сложные явления, а подростковая чувствительность, тяга к справедливости и стремление к новым решениям побуждают не только вникать в происходящее, но и искать решение даже самых тяжелых социальных проблем. Подлинное самоопределение человека происходит на уровне его ценностей и смыслов, поэтому своему ребенку можно транслировать следующий посыл: *«Мир несовершенен, но скоро ты станешь взрослым и сможешь чем-то ему помочь. Посмотри внимательно вокруг и подумай, где твои силы нашли бы лучшее применение».* В каждом профессиональном

направлении есть целый ряд проблем, требующих решения. Подросток, скорее всего, о них не знает — расскажите ему. Отличным инструментом для совместного исследования этих вопросов может быть «Атлас новых профессий», в котором собраны очень интересные идеи того, какие профессии будут актуальны в недалеком будущем и какие проблемы будут решать представители этих профессий.

4. Знакомство со специалистами из интересующих профессиональных направлений

Какие бы стратегии и планы мы себе не строили, самыми важными в нашей жизни являются люди, и встречи с некоторыми из них меняют нашу жизнь до неузнаваемости. Проектируя свое будущее, подросток нуждается в образе — цифр, статистики и фактов недостаточно. Именно встречи с талантливыми взрослыми часто становятся определяющими в выборе профессии и вдохновляют многих подростков двигаться в том или ином направлении. Современные «детский» и «взрослый» миры почти не связаны и существуют отдельно друг от друга, что очень зря: дети должны видеть, как все устроено, как живут и работают взрослые, с какими вызовами сталкиваются, как их решают. Но что знает о мире подросток, который видел только школу, свой двор и отель в Турции? Очень хорошо, когда в семье говорят о своих профессиональных интересах, обсуждают волнующие вопросы, приглашают к диалогу разносторонних и талантливых друзей. К сожалению, не у всех и не всегда это получается, и часто подросток оказывается предоставлен себе и скромным ресурсам своего учебного заведения. Самостоятельно он эту проблему не решит, более того, он даже не подозревает о ней, поэтому на помощь должны прийти родители, и здесь снова есть два возможных пути.

• Открыть свою телефонную книгу и подумать, кто из ваших знакомых сможет интересно рассказать подростку о своей профессии, или показать ему свою компанию, или даже взять на стажировку. Важно, чтобы направление деятельности этого человека соответствовало интересам подростка, он со своей стороны тоже должен быть заинтересован в таком знакомстве. Лучше организовать несколько встреч с разными людьми, ведь даже об одной и той же профессии каждый человек рассказывает по-своему.

• Есть компании, которые проводят у себя бесплатные экскурсии, например офис *Mail.ru Group* или завод *Coca Cola,* — это отличный способ расширить представление подростка о «взрослом» мире. Есть организации, которые регулярно проводят экскурсии на самые разные предприятия, вы можете вместе с

ребенком выбрать те, что ему интересны. В программе «Система Выбор» мы организуем для подростков интервью с успешными специалистами по тем направлениям, которые они выбрали в качестве предпочтительных. Почти никогда подростки не остаются равнодушными после таких знакомств, напротив, у них появляются вдохновение и новые идеи, с чего начинать свое движение в сторону любимого дела.

5. Наличие практики

Бывает, придумаешь себе нечто и мечтаешь: как будет здорово! А потом это «нечто» происходит, и не знаешь, куда деваться. Представляя профессию, подростки часто романтизируют ее, вспоминая образы из фильмов, рекламы, и сильно расстраиваются, обнаружив, что образ не совпадает с реальностью. Поэтому, перед тем как принимать окончательное решение о выборе профессии, стоит попрактиковаться. Мы обычно придумываем практику вместе с подростками, это может быть проект, решение какой-либо реальной профессиональной задачи. Например, девочка хочет стать эвент-менеджером, а у ее любимой подруги скоро день рождения. Мы предлагаем девочке стать организатором этого праздника: собрать у заказчика (подруги) ее пожелания к празднику, просчитать возможности, собрать команду помощников, все организовать, провести праздник, а потом попросить подругу дать оценку. После этого мы вместе с девочкой анализируем весь процесс, обсуждаем, насколько ей это было интересно, трудно ли было готовить праздник, чувствовала ли она себя на своем месте, была ли вдохновлена.

Другой пример. Мальчик собирается стать журналистом, изредка пишет заметки в телефоне, показывает их самым близким друзьям. Мы предлагаем ему создать свой канал, где он каждый день будет писать небольшие статьи и анализировать, как на них реагируют читатели, а также определить собственное отношение к этому делу.

Универсальной инструкции у нас нет. Каждый раз вместе с подростком мы придумываем занятие, которое подойдет именно ему в его ситуации, чтобы он с головой окунулся в профессию и при этом не забросил школу. В настоящее время, помимо различных курсов, есть масса возможностей для подростков: школы юных журналистов/химиков/психологов/ предпринимателей и т. д., творческие и научные мастер-классы, тематические лагеря, технограды — список длинный. Подростки редко могут заниматься предпрофессиональной деятельностью сами, без сопровождения взрослых, поэтому важно, чтобы на этом пути был кто-то, кто будет мотивировать их.

Профессия перестала быть только способом обеспечивать себя, она является инструментом, с помощью которого человек взаимодействует с миром, проявляя (в идеале) свои лучшие черты и способности. В работе человек зачастую проводит большую часть своей жизни, именно она во многом формирует его характер, мировоззрение, отношение к себе. У каждого профессионального сообщества есть своя специфика, своя культура, и, становясь частью такого сообщества, мы перенимаем их. Выбирая профессию, подросток выбирает себя, а значит, тесты и быстрые решения здесь не помогут, предстоит пройти длинный и непростой путь поиска своего предназначения, исследования мира с его самых разных сторон и строительства «мостика» между ними. Если родители захотят, они смогут значительно помочь своему ребенку в этой задаче.

• **Что почитать:** Надя Лобазникова, Тимур Жаббаров, Наташа Антонова. «ОК, что дальше?! Как превратить мечту в профессию» *(Smart Course)*

• **Что посмотреть:** «Умница Уилл Хантинг» (США, 1997, реж. Гас Ван Сент)

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ № 12
ПОЛЕЗНЫЕ СТРАТЕГИИ ПРИ ВЫБОРЕ ПРОФЕССИИ

1. Помочь подростку обнаружить **мотивацию** в решении этой задачи. Подростку важно осознавать, для чего он выбирает профессию, что находится в зоне его ответственности, какие возможности это ему дает.

2. **Определиться с важными для себя критериями выбора**. Предложить подростку исследовать себя (свои сильные стороны и ограничения, интересы, ценности, жизненные цели). Он вряд ли сможет сделать это самостоятельно или только с помощью близких людей.

3. **Изучить мир профессий и устройство рынка труда**. Можно изучать, отталкиваясь от интересующих сфер (например, медицина, спорт, финансы), от желаемой деятельности (например, исследование, управление, защита) или от проблемы, которую подростку было бы интересно решить (найти лекарство от рака, помогать людям решать их личные проблемы, построить дом будущего). Многие современные профессии лежат на стыке разных сфер и типов деятельности, поэтому не обязательно выбирать что-то одно, важнее понять, как подросток сможет сочетать свои разные способности и интересы.

4. **Исследовать современные тенденции в профессиональном мире,** изучить, какие изменения возможны в ближайшем будущем на рынке профессий (профессии будущего,

умирающие профессии, востребованные навыки).

5. **Пообщаться со специалистами из заинтересовавших профессиональных направлений** для получения самой актуальной информации с рынка, рекомендаций по практике, идей для стажировок и новой порции вдохновения.

6. **На практике попробовать себя в выбранных направлениях**. Это возможно осуществить с помощью различных курсов, проектов и исследований, школ юных журналистов/ химиков/ психологов/предпринимателей, творческих мастер-классов, научных лагерей, техноградов и т. п.

ОПАСНЫЕ СТРАТЕГИИ ПРИ ВЫБОРЕ ПРОФЕССИИ

1. Выбор профессии, исходя из выбора вуза

Такая стратегия сильно ограничивает спектр выбора. В конкретном вузе может не оказаться направления, которое подходит подростку по всем параметрам. Есть риск, что подросток не сможет поступить. Часто вузовских знаний оказывается недостаточно, чтобы понять, чем конкретно человек хочется заниматься профессионально.

2. Идти по стопам родителей

Обычно такую стратегию выбирают подростки, которые хотят выбрать «что попроще», и родители, которые боятся отпустить детей в самостоятельную жизнь. Подросткам свойственно выбирать то, что для них понятнее, но если они больше знают про родительскую профессию, потому что мама часто брала их с собой на работу, это совершенно не значит, что подростку подойдет эта профессия. Уверенность родителя, что в своей области он сможет больше помочь ребенку, «протолкнуть» его где надо и трудоустроить, порой довольно опасна: дети растут с уверенностью, что все будет сделано за них, а значит, нет необходимости напрягаться и становиться реальным профессионалом.

3. Выбор за компанию

Так происходит, когда подростки идут вместе с другом/ подругой поступать вместе в один вуз на одну специальность. В этом случае фокус внимания не на том, кем они станут по окончании обучения, а на общении с человеком, из-за которого поступают в университет/колледж. Для многих подростков дружба и любовь — это самое важное, поэтому нужно очень деликатно объяснить, что учеба нужна человеку в его жизни для решения другой задачи, а отношения с человеком он сможет поддерживать и за пределами вуза, если захочет.

4. Выбор, исходя из предметов, которые выбраны для сдачи ЕГЭ

На сегодняшний день данная стратегия очень распространена. Подростки выбирают предметы, которые, как им кажется, легче сдавать на экзамене, а после выбора предметов (или даже после того, как получили результаты экзамена) уже смотрят, на какие направления с данным набором они могут поступить. Наш опыт говорит о том, что, выбрав профессию по душе, подросток способен подготовить для ЕГЭ даже те предметы, которые раньше казались ему сложными, потому что у него есть цель, главное — озадачиться этим заранее.

5. Выбор профессии по уровню заработной платы

Заработная плата — это важно, но стоит объяснить ребенку, что специалисты одних и тех же профессиональных направлений могут иметь совершенно разную зарплату в зависимости от своих успехов и профессиональных умений. Также важно донести подростку, что в каждом направлении можно зарабатывать достаточно много, если ты добьешься высоких результатов в своей области.

6. Импульсивный выбор

Например, подросток посмотрел какой-нибудь фильм или сериал, где главный герой — харизматичный представитель какой-либо профессии. В голове подростка создается романтический образ профессии, он представляет себя таким же крутым специалистом и в итоге делает выбор в пользу профессии главного героя. На практике профессия может оказаться куда менее интересной.

Глава 13. Колледж или вуз: как спланировать жизнь после школы

Напомним: важно, чтобы вначале подросток выбрал профессиональное направление, в котором хочет развиваться.

На основании этого можно будет выстроить траекторию, которая наилучшим образом приведет его к возможности заниматься и зарабатывать любимым делом. В противном случае его образование может оказаться пустой тратой времени, сил и средств.

Когда профессиональная область выбрана, следует обратить внимание на несколько вопросов, ответы на которые позволят определиться, что ему больше подходит: колледж или вуз.

1) Что говорят специалисты из выбранной профессиональной области. Есть профессии, в которых принципиально важно иметь высшее образование (например, психолог или инженер) или, наоборот, где достаточно наличие среднего профессионального образования (например, сантехник или флорист). Бывают профессии, в которых возможен путь «колледж + вуз» или же допустимо и то и другое. Иногда важнее оказывается не диплом, а опыт и конкретные умения, тогда нужно понять, где и на каких условиях их лучше получить.

2) Теоретик или практик? Родитель лучше многих знает о том, как его ребенок мыслит и действует. Одним людям нравится думать, исследовать явление или предмет со всех сторон, заниматься анализом, моделированием и вообще узнать максимально много всего перед тем, как приступить к работе. Другие, наоборот, получают большее удовольствие от дела, когда находятся непосредственно в работе, а долгие размышления наводят на них скуку. Вуз дает больше теоретических знаний, а колледж — практических навыков. Если вы не уверены, каков ваш ребенок, спросите об этом его самого, его учителей и друзей — возможно, узнаете для себя что-то новое о нем.

3) Управленец или исполнитель? Если мы посмотрим на современных руководителей компаний, то увидим несколько общих признаков: у них хорошие математические способности, они сильные организаторы, широкий кругозор позволяет им эффективно решать проблемы разных отделов компании или нанимать для этого правильных людей и у них хорошо развиты коммуникативные навыки. Вузовское образование больше нацелено на развитие управленческих навыков, тогда как СПО (среднее профессиональное образование) дает возможность решать конкретные практические задачи. При этом у каждого есть знакомый или пример, когда человек без высшего образования создал компанию и успешно ее развивает — всякое случается!

4) Финансовые возможности семьи. Количество бюджетных мест из года в год меняется, и далеко не все семьи могут позволить себе платное образование. Конкурс на бюджет может быть высоким, и если у вашего ребенка баллы на пробных ЕГЭ существенно ниже требуемых проходных, это повод задуматься о колледже. Кстати, в колледжах сейчас тоже довольно много платных специальностей, но их стоимость в большинстве случаев значительно ниже, чем вузовское образование. Еще одно преимущество колледжа: уже на третьем курсе подросток, получив некоторые практические навыки, сможет подрабатывать, тогда как его ровесник — студент вуза к этому времени только поступит на первый курс.

По закону об образовании каждый гражданин Российской Федерации имеет право на обучение в школе, колледже и вузе на бюджетной основе. После того как вы вместе с ребенком определились, в каком формате он собирается получать свое профессиональное образование, встает новый вопрос: как правильно выбрать учебное заведение, в котором предстоит учиться? Начнем с колледжей.

В зависимости от специальности в колледж можно поступить как после 9-го класса, так и после 11-го. В первом случае учеба составляет обычно 4 года, во втором — от 10-ти месяцев до 3-х лет. Известно, что в колледжах готовят, как правило, специалистов рабочих профессий (например, электромонтажников или автомехаников), но это далеко не всё, можно сказать, что среднее профессиональное образование охватывает все основные профессиональные отрасли, включая творческие профессии (например, графический дизайнер, звукооператор), IT-специальности, сферу услуг, строительство, производство и т. д. Некоторые колледжи существуют при вузах, предлагая студентам понятный трек дальнейшего профессионального развития.

На что же обратить внимание при выборе колледжа?

1. **Современные специальности и программы обучения**. Образование всегда пытается успеть за изменениями, которые происходят в мире, и порой можно столкнуться с тем, что студентов готовят к работе, которая уже неактуальна (это может касаться и вузов). Изучение программы позволит узнать, как построен образовательный процесс в конкретном колледже, каким навыкам и компетенциям будут обучать ребенка, и принять решение, насколько это поможет ему как будущему специалисту.

2. **Преподавательский состав**. Важно знать заранее, кто будет вести ключевые дисциплины у вашего ребенка. Познакомиться и пообщаться с преподавателями колледжей

можно не только во время дней открытых дверей, но и на открытых мастер-классах, внешних мероприятиях и выступлениях (например, на «Фестивале науки»).

3. **Материально-техническая база колледжа**. Съездите в колледж и посмотрите, на каком оборудовании, в каких условиях предстоит учиться вашему ребенку, узнайте, насколько оно современно, безопасно и соответствует тому, с чем предстоит работать специалисту после выпуска.

4. **Партнеры и база практики.** Можно узнать, каким образом колледж организует прохождение практики учащимися, с какими организациями сотрудничает. Часто бывает, что студентов, успешно проявивших себя во время практики, приглашают по ее завершении на работу, поэтому, чем серьезнее партнеры колледжа, тем больше шансов на достойное трудоустройство.

5. **Участие колледжа в чемпионатах *WorldSkills.*** Это всемирный конкурс профессионального мастерства, который в последние несколько лет стал в России мерилом качества образования среди колледжей. Находите интересующую специальность и смотрите, представители каких колледжей получили призовые медали на чемпионате, скорее всего, именно там готовят лучших специалистов в этой области.

6. **Условия поступления.** При поступлении в колледж сравнивают средний балл аттестата. Посмотрев статистику прошлых лет, вы можете оценить свои возможности. Стоит учесть, что в аттестат входят все годовые оценки за 9-й класс и за дисциплины, которые закончились до 9-го класса. Также необходимо уточнить, есть ли дополнительные вступительные испытания и что конкретно они из себя представляют.

7. **Наличие государственной аккредитации.** Это главное подтверждение, что образовательная деятельность, которая ведется в колледже, соответствует государственным требованиям и стандартам.

Иногда подростки решают идти в колледж только потому, что так поступают их друзья, либо когда они бояться сдавать ЕГЭ и не верят в свои силы, или из-за конфликтов с учителями, одноклассниками. Эти факторы не должны ложиться в основу выбора в пользу колледжа: с друзьями можно встречаться по выходным, к ЕГЭ можно хорошо подготовиться на курсах, даже если у тебя средние оценки, а в случае конфликтов, возможно, стоит сменить школу или обратиться к психологу. Бывает иначе: многие родители до сих пор считают, что высшее образование обязательно для их детей, и отметают идею колледжа как таковую. Такая стратегия не всегда верна — важно, чтобы ребенок был успешен, активен и чувствовал себя на своем месте, а среда

способствовала его развитию. Поэтому ключевым аргументом в выборе между колледжем и вузом должны стать актуальные интересы подростка и его желание развиваться в конкретной сфере.

Если же выбор пал на вуз, то вот критерии, по которым можно выбрать лучший для себя вариант.

1. **Современные специальности и программы обучения**. Вузы — это порой довольно крупные организации, и нередко встречается ситуация, при которой по одному направлению в вузе готовят качественно и современно, а по другому — как двадцать лет назад. Многое зависит от конкретной выпускающей кафедры, поэтому информацию о специальностях и программах обучения надо собирать не только в рамках вуза в целом, но и конкретной кафедры в частности. Изучите программу, по которой предстоит учиться вашему ребенку: необходимо разобраться, чему конкретно будут обучать будущего студента и как он сможет использовать эти знания в профессии. Нередко бакалавриат предусматривает по большей части теоретическую подготовку студентов. Вузы по-разному относятся к этой ситуации: кто-то с первых курсов организует для студентов стажировки или международные практики; кто-то открывает прикладной бакалавриат совместно с другими организациями; а кто-то вовсе не считает это проблемой, делая бакалавриат полностью теоретическим и предполагая, что практические навыки студент получит уже в магистратуре или на рабочем месте.

2. **Преподавательский состав.** Не всем преподавателям вуза обязательно быть практиками, бывают научные дисциплины, ориентированные главным образом на теоретические исследования. Поэтому важно ознакомиться с последними научными работами, направлениями исследований преподавателей — насколько они современны, актуальны и востребованы в научном сообществе? Лучше всего, если преподаватели участвуют не только в местных, но и в зарубежных конференциях — значит, их исследования имеют ценность и за пределами страны, что важно, ведь вашему ребенку предстоит жить и работать в условиях глобализации. Помимо сильных теоретиков должны быть и талантливые практики — те, кто научит вашего ребенка решать конкретные профессиональные задачи. Такие преподаватели работают, как правило, не только в вузе, а значит, можно изучить, как и где они сами применяют свои профессиональные навыки.

3. **Партнеры и база практики**. Выясните, в каких организациях осуществляется практика студентов, есть ли возможность стажировок, в том числе зарубежных. Некоторые

организации принимают на работу выпускников только определенных вузов, поэтому, если ваш ребенок мечтает работать в одной из таких компаний, стоит заранее узнать, с кем они сотрудничают, и стараться попасть именно в этот вуз.

4. **Наличие у вуза международных связей.** Благодаря таким связям студенты смогут принимать участие в международных конференциях и участвовать в программах по обмену.

5. **Материально-техническая база вуза.** Этот критерий касается тех направлений, студентам которых важно овладеть конкретными навыками по работе с определенными материалами, аппаратурой. Если у вуза нет надлежащих материалов, а аппаратура устаревшая, смысла в таком образовании может быть немного, ведь студент не сможет применить полученные навыки в реальной жизни, и ему все равно придется где-то осваивать специфику работы с новыми технологиями и материалами.

6. **Статистика по баллам ЕГЭ за предыдущий год по выбранному направлению.** Таким образом можно узнать, к какому результату готовиться и какие шансы для поступления у вашего ребенка.

7. **Наличие государственной аккредитации.** Как и в ситуации с колледжами, это главное подтверждение, что образовательная деятельность ведется в соответствии с государственными требованиями и стандартами.

Всю необходимую информацию про учебные заведения можно получить, посещая дни открытых дверей, образовательные выставки, общаясь со студентами, обучающимися в конкретных колледжах и институтах, на сайтах учебных заведений. Стоит учитывать, что во время дней открытых дверей задача каждого колледжа и вуза в первую очередь заключается в привлечении будущих студентов, а значит, вам будут стремиться представить учебное заведение самым лучшим образом. Поэтому не стесняйтесь задавать конкретные вопросы и требуйте не менее конкретных и подробных ответов.

В настоящее время каждый абитуриент имеет возможность подать документы одновременно в пять вузов на три направления в каждом. Мало кто так делает, но можно сформировать для себя 15 вариантов, разделив их на три группы.

1. *Лучший вариант:* как правило, это ведущие вузы, куда сложно, но возможно поступить, приложив ряд серьезных усилий.

2. *Оптимальный вариант:* вузы с качественной подготовкой по выбранному направлению и реальными шансами на поступление.

3. *Запасной вариант:* если обстоятельства вынуждают

поступать в любом случае, можно рассмотреть вариант учебного заведения с невысоким рейтингом, но достаточно качественным образованием, куда, скорее всего, гарантированно можно поступить.

Можно также оставить за собой вариант не поступать никуда — в этом нет ничего драматичного. Пожалуй, лучше учиться там, где хочется и хорошо учат, чем просто где-нибудь. Подросток может в течение года после школы усердно готовиться к ЕГЭ, успевая при этом подрабатывать. Он на практике увидит, насколько ценным может быть образование, ведь хорошую подработку без образования найти непросто, и будет стремиться поступить в вуз, чтобы получить больше возможностей.

И все-таки у современного школьника довольно много возможностей поступить в вуз с первого раза. Не все знают, что вдобавок к своим результатам за экзамены можно получить до десяти дополнительных баллов. Иногда не хватает всего одного балла для поступления на бюджет в самый желанный вуз, поэтому стоит рассмотреть варианты, как можно увеличить свои шансы.

• **Медаль.** При наличии медали, золотой или серебряной, можно получить до десяти дополнительных баллов.

• **ГТО**. Для того чтобы получить дополнительные баллы (до пяти), необходимо иметь золотой знак отличия.

• **Особые спортивные заслуги.** Как правило, речь идет о победах на чемпионатах мира, чемпионатах Европы, Олимпийских, Паралимпийских и Сурдлимпийских играх. Дополнительную информацию необходимо уточнять непосредственно в вузах.

• **Олимпиады.** Речь идет не только о Всероссийской олимпиаде школьников, победители которой могут поступать вне конкурса. Вузы могут учитывать результаты олимпиад по профильному направлению. Министерство образования утверждает списки всех олимпиад, которые дают льготы.

• **Итоговое сочинение по литературе.** Данное сочинение обязательно для всех в школе. При подаче документов в вуз можно попросить его проверить в базе для возможного начисления дополнительных баллов.

• **Волонтерство.** Некоторые учебные учреждения могут добавить баллы за участие в волонтерской деятельности. Для подтверждения необходимо предоставить книжку волонтера.

Обратите внимание, что некоторые вузы проводят дополнительные вступительные испытания, к которым стоит начинать готовиться заранее, иногда за несколько лет. Когда подросток определился с вузами, в которые собирается поступать,

необходимо узнать, за что каждый вуз может начислить дополнительные баллы, и по возможности постараться их получить.

Еще одна возможность поступить в желаемое образовательное учреждение на бюджет, причем как в вуз, так и в колледж, **это целевой договор**, при котором оплату обучения студента берет на себя заинтересованное предприятие, а после выпуска студент обязуется отработать там определенное количество лет. В этом случае абитуриент поступает по отдельному конкурсу «целевиков», ему гарантируют трудоустройство после или уже во время учебы, обеспечивая дополнительными льготами вроде стипендии, общежития. Но передумать нельзя: если по какой-то причине студент не захочет продолжать учебу или работать в указанном месте, ему придется возмещать предприятию стоимость расходов за свое обучение. Информацию о целевом приеме можно получить как в приемной комиссии учебного заведения, в которое вы нацелены поступать, так и в федеральных государственных органах или органах местного самоуправления.

Некоторые родители интересуются: стоит ли отправлять ребенка на учебу за границу? На этот вопрос нельзя дать однозначного ответа, потому что он сильно зависит от целей, для которых это делается, планов подростка на будущее и материальных возможностей семьи. Первое, что важно понять: хочет ли сам подросток ехать учиться за рубеж, вдохновляет ли его эта идея? Поступление в иностранный вуз потребует дополнительных усилий, например нужно будет заранее на хорошем уровне выучить язык, без должной мотивации это может стать серьезной проблемой. Далее нужно выяснить, образование каких стран и университетов востребовано по выбранному направлению и чем конкретно оно лучше российского. Стоит иметь в виду, что не всякое образование, полученное «там», можно применить «здесь». Разница может быть в стандартах качества, оборудовании, культуре ведения профессиональных дел, менталитете, законах и т. д. В каждой конкретной ситуации этот вопрос надо глубоко анализировать и проверять свои гипотезы у тех, кто уже прошел этот путь. Впрочем, если подросток планирует переезжать за рубеж после окончания университета, вполне логично получать образование сразу там, где он планирует жить и работать.

Стоимость обучения за границей может сильно различаться, и тут нужно помнить про возможность получать гранты и оплачиваемые стипендии, которые покроют стоимость учебы. Но даже в этом случае подростку надо будет оплачивать жилье и

ежедневные расходы, которые могут составить значительную сумму в сравнении с теми же расходами в России. Если очень хочется поучиться за границей, но есть сомнения, можно рассмотреть вариант программ по обмену студентами: они короче и значительно дешевле, финансовую поддержку может оказать в этом случае университет. Либо можно отправиться учиться за рубеж в магистратуру: ваш ребенок будет уже достаточно взрослым, чтобы самостоятельно жить и учиться в другой стране, и сможет более осознанно понять, какое конкретно образование ему нужно.

Еще один вопрос, с которым к нам в последнее время обращаются некоторые подростки и их родители: стоит ли вообще поступать в колледжи и вузы, если по некоторым специальностям существуют современные курсы, которые гарантируют с точки зрения образования только нужные и востребованные навыки, а после окончания учебы — трудоустройство. В основном этот вопрос касается IT-специальностей, веб-дизайна, аналитиков и маркетинга. Некоторые подростки ставят вопрос ребром: зачем мне четыре года учиться в вузе, если я могу получить популярную профессию за несколько месяцев и быстро начну зарабатывать? Вопрос сложный и довольно новый для нашего общества, но мы попробуем на него ответить.

Многие современные IT-специалисты сходятся во мнении, что высшее образование не имеет большого значения в их работе, при этом у каждого из них оно есть. С одной стороны, объясняется это наличием стереотипа о необходимости учебы или, например, возможностью избежать службы в армии. Также учеба дает возможность отсрочить момент профессионального выбора и трудоустройства, позволяя еще какое-то время побыть студентом и посмотреть, чем занимаются другие люди. С другой стороны, многие компании по-прежнему требуют дипломы о высшем образовании, причем иногда речь идет о вполне конкретных учебных заведениях. Есть IT-специальности, в которых требуется знание математики на «продвинутом» уровне, например в области машинного обучения и разработки игр; вуз может дать хорошие фундаментальные знания в этой области. В любом случае, не стоит делать ставку только на вуз, особенно в технологических специальностях. Изменения в этой сфере происходят настолько быстро, что человеку постоянно нужно «прокачивать» свои навыки и подкреплять это соответствующими сертификатами уважаемых в отрасли компаний. Еще один вариант: посещать стажировки для студентов и учиться делать практически полезные в работе вещи, ценность которых очевидна

для работодателя.

Помимо современного контекста, который оказывает серьезное влияние на выбор образовательной траектории, стоит помнить о фундаментальных ценностях, ради которых задумывались университеты:

• Образование развивает мышление. Чтобы доктору правильно поставить диагноз, он должен хорошо разбираться не только в своей области, но и в смежных — это позволит ему быть точным и не пропустить важный симптом. Такой подход актуален не только в медицине, любая профессиональная область так или иначе связана с другими, поэтому, чем шире образование, тем сильнее оказывается специалист. Изучение разных предметов и наук делает мышление более гибким и подвижным.

• Образование является хорошей платформой для встречи людей друг с другом. На одно направление поступают люди со схожими интересами, взглядами, занимающими их вопросами, иногда — жизненными целями. Именно будучи студентами, люди часто встречают тех, с кем потом откроют свою первую компанию или будут работать бок о бок много лет.

• И наконец, образование нужно не только для того, чтобы получить профессию. Наличие разнообразных знаний формирует у человека более широкое представление о мире и своих возможностях, его отношение к людям, культуру деятельности и смысл того, чем он занят. Помните, как в известной притче?

Троих людей, возивших в телеге камни, спросили, что они делают.

Первый ответил:

— Я таскаю камни.

Второй:

— Я зарабатываю на пропитание.

Третий:

— Я строю храм.

Наше отношение к делу и понимание его взаимосвязи с остальным миром определяет качество того, что мы создаем, и выборы, которые мы делаем в течение жизни. Важно, чтобы сквозь ежедневные дела, суету и проблемы человек умел разглядеть вертикаль, связующую его с великими образцами того дела, которым он занят. Образы и образцы — вот с чем встречается человек, получая образование, отсюда и происхождение самого этого слова. Подросткам это может быть совсем не очевидно, но именно в этом возрасте, когда у них формируются ценности и личностная позиция, самое время говорить с ними об этом, и у вас есть все шансы быть услышанными.

• **Что почитать:** Статьи из раздела «Вузы и колледжи» на

сайте https://propostuplenie.ru/

• **Что посмотреть:** «Леди Бёрд» (США, 2017, реж. Грета Гервиг)

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ № 13

Для удобства сравнения условий обучения в колледжах и вузах мы сделали таблицу, в которой собрали главные параметры, на которые стоит обращать внимание при выборе учебного заведения для своего ребенка.

	Колледж	ВУЗ
Когда поступать	После 9-го или 11-го класса	После 11-го класса или после колледжа
Условия поступления	Средний балл аттестата (+ могут быть дополнительные вступительные испытания)	Результаты ЕГЭ (+ могут быть ДВИ). Для увеличения шансов поступления можно использовать дополнительные возможности (олимпиады, ГТО и т. д.)
Подача документов в УУ	Количество колледжей неограниченно	Пять вузов на три направления в каждом
Срок обучения	От 10 месяцев до 4 лет	От 4 лет
Результат обучения	Среднее профессиональное образование	Высшее образование
Кому больше подойдет	Практик; тот, кто любит работать с инструментами, аппаратурой	Интеллектуал, аналитик, управленец
Финансы	В ближайшие годы получит навыки, с помощью которых сможет зарабатывать	Потребуются инвестиции на этапе поступления для подготовки к ЕГЭ и, может быть, в период обучения
Как оценить преподавательский состав	Посещение открытых мастер-классов преподавателей, общение с ними	Наличие и тематика научных публикаций, выступления на престижных конференциях, работа в уважаемых компаниях
Критерий успешности учебного заведения	Победы на чемпионатах *WorldSkills*, наличие серьезных партнеров из отрасли, современная материально-техническая база	Статистика по баллам ЕГЭ за предыдущий год, сотрудничество с профильными организациями, международные практики, современная материально-техническая база

Глава 14. ЕГЭ как отдельный вызов для семьи

Единый государственный экзамен — это одновременно выпускной экзамен из школы и условие поступления в вуз. Основные предметы — русский язык и математику — школьники сдают в обязательном порядке для получения аттестата о полном среднем образовании; остальные экзамены они выбирают сами, исходя из того, в какие вузы и на какие специальности планируют поступать.

Так сложилось, что в российском обществе ЕГЭ стало настоящим вызовом как для образовательной системы, которой пришлось значительно перестроиться после его введения, так и для семьи, задача которой — подготовить ребенка максимально, ведь от результатов экзамена во многом зависит его будущее.

Выбирать предметы, которые будет сдавать ребенок, лучше заранее, в 8-9-м классе; лучше, чтобы они совпадали с теми, которые понадобятся для поступления по выбранному направлению. Поэтому сначала следует определиться с профессией (или хотя бы направлением), а уже потом выбрать предметы. Если семья нарушит эту логику, то рискует столкнуться со следующими проблемами.

• У ребенка может не быть мотивации готовиться к экзаменам по этим предметам. В отличие от изучения предмета как интересной и многогранной науки подготовка к ЕГЭ — это куда менее творческий и захватывающий процесс. Поступление в вуз не всегда интересно ребенку само по себе, ведь он еще плохо представляет, что такое вуз. Если же он выбрал профессию, которой увлечен, ему будет понятно, зачем конкретно ему нужно ЕГЭ, и в подготовке будет больше осмысленности и целеустремленности.

• Подросток выберет профессию позже, и может оказаться, что предметы, которые он столько времени готовил, не нужны ему для поступления, а нужны другие.

Мы много лет готовим школьников к ЕГЭ и за это время выяснили, что ребята чаще всего выбирают для сдачи те предметы, по которым лучше учатся в школе, надеясь, что сдадут их легче и на более высокие баллы. При этом они теряют из виду дальнейшую траекторию: а куда и на кого потом с этими предметами поступать?

Идеальный вариант, если подросток сдает на ОГЭ те же предметы, которые потом будет сдавать на ЕГЭ. База ОГЭ — это приблизительно 60–70% базы материала ЕГЭ, поэтому при хорошей подготовке в 9-м классе, в 10-м можно закреплять материал, а в 11-м — тренировать решение заданий формата ЕГЭ и учиться бороться со стрессом на экзамене. **Чем дольше срок подготовки, тем ниже уровень стресса.** Но если на практике у вас вышло иначе, помните: имея средний уровень знаний по предмету, при достаточной мотивации и профессиональном сопровождении за год можно достойно подготовиться к экзамену по любому предмету.

ЕГЭ — это страшно. Боятся все: подросток, его родители, школа. Страх мешает принимать правильные решения и забирает много сил, которые в период подготовки можно было бы

потратить куда эффективнее.

Почему боится школа

Результаты ЕГЭ являются одним из важных показателей работы учителей и директора, поэтому они предельно заинтересованы в том, чтобы ученики получали преимущественно хорошие баллы на экзамене. Если же ребенок не очень успешен в учебе, ему, скорее всего, порекомендуют поступать в колледж: подростку, который не хочет учиться, нет смысла еще два года проводить в школе и переживать постоянный стресс в подготовке к экзаменам, которые он вряд ли сдаст хорошо.

Другое дело, если выбранная ребенком профессия требует наличия высшего образования, а сам он готов взяться за изучение нужных предметов. Тогда он может остаться в школе или же перейти на домашнюю форму обучения, сейчас такой вариант находит все большую популярность. Школа далеко не всегда может подготовить ребенка к нужному результату, а времени учиться и в школе, и на курсах может не хватать.

Почему боится родитель

Чаще всего родители боятся, что их ребенок никуда не поступит после школы либо не поступит на бюджет или в конкретный вуз. Логика следующая: низкие баллы по предметам не позволят никуда поступить, и как следствие — ребенок ничего не добьется в жизни. Особенно тяжело бывает родителям оттого, что результаты зависят не от них напрямую, а от их чада, которое упирается, ленится и вообще хочет вести блог, а не учиться. Однако, даже если у подростка будут невысокие результаты, это не значит, что он никуда не поступит. А если действительно никуда не поступит, то это не ведет неминуемо к тому, что ребенок ничего не добьется в жизни.

Почему боится подросток

Во-первых, детям становится страшно, если вокруг них напуганные взрослые, а, как мы выяснили выше, в этот период их в основном окружают именно такие люди. Во-вторых, подросток встретился с реальным вызовом, от которого зависит его будущее, возможно, в первый раз в жизни. Этот экзамен не похож на школьные контрольные и самостоятельные, не имеет ничего общего с классной и домашней работой. У подростка еще нет опыта в решении столь ответственной и сложной задачи, поэтому он нервничает и волнуется. В-третьих, скорее всего, у него перегрузки, связанные с постоянной интенсивной учебой. Прибавьте к этому страхи и переживания, не связанные с ЕГЭ, но свойственные подростковому возрасту, и вы поймете, каким тяжелым периодом является для подростка 11-й класс. Если же подросток вообще не беспокоится относительно предстоящих

экзаменов, это повод насторожиться. Он может быть слишком уверен в своих силах или недооценивать сложность поставленной перед ним задачи, что не всегда хорошо влияет на результат. Или же, наоборот, это может быть симптомом сильного стресса, который подросток скрывает или подавляет.

Страх — это всего лишь чувство, и при правильной организации процесса он если и не уходит до конца, то заметно снижается. Чтобы помочь себе и своему ребенку успешно прожить этот период и прийти к достойным результатам, родителю на это время придется освоить для себя три позиции: психолога, операционного менеджера и инвестора. Наверняка многим родителям эти позиции знакомы, ведь вы и так каждый день поддерживаете своего ребенка, помогаете ему планировать дела и тратите на него деньги. В старших классах эти позиции приобретают новое значение, поэтому мы предлагаем посмотреть на них под новым углом и разберем каждую из них.

Психолог

Известно, что некоторые подростки в период ЕГЭ переживают нервные срывы. Учитывая силу нагрузки, переживаний и страхов, которые внезапно обрушиваются на учеников, можно понять причины этого. У родителя сложная задача: с одной стороны, он должен мотивировать ребенка к учению, вдохновляя его и побуждая к интенсивной самостоятельной работе; с другой стороны, родитель должен постоянно внимательно следить за состоянием своего ребенка, чтобы тот не получил нервный срыв и не перегорел. Это очень непросто, и этому надо учиться, в первую очередь поддерживая с ребенком постоянный контакт, интересуясь его состоянием, проявляя заботу. Ребенок должен знать, что всегда есть «окошко», где он может попросить помощи, пожаловаться на жизнь, поплакать или поругаться, и никто его за это не осудит.

Одиннадцатиклассница Соня, выбрав себе профессию психолога, была очень обеспокоена тем, что ей нужно практически с нуля осваивать биологию для поступления на профильный факультет. Она всегда училась выше среднего, на четверки и пятерки, но вот с этой дисциплиной у нее не заладилось с самого начала. Учитель биологии не очень хорошо преподавал свой предмет, и отношения у девочки с ним не сложились, так что в ее дневнике всегда сияла тройка. Но Соня была настроена побороть все сложности, чтобы поступить на психолога. Подготовка шла с переменным успехом: какие-то темы давались лучше, другие — с большим трудом. И вот однажды, окончательно потеряв веру в свой успех, девочка в слезах пришла к маме и спросила: «Мам, а что, если я не сдам экзамен и не

поступлю?» — «Тогда мы это отметим!» — ответила мать. Девочка была потрясена и не поверила своим ушам. Своей мудростью мать дала понять дочери две вещи: во-первых, что она ее никогда не разлюбит, несмотря на ее достижения и неудачи; и во-вторых, что даже если она в этом году не сдаст пресловутую биологию, в этом нет ничего страшного, она сможет попробовать свои силы в следующем году.

Родители Володи, видя нарастающее волнение сына, отвезли его перед экзаменами на неделю в горы, чтобы он мог немного развеяться и переключиться. Он продолжал готовиться, хотя и в более щадящем режиме, и параллельно восстанавливал силы, которые потом в полной мере пригодились ему на экзаменах.

Чтобы в течение длительного периода оставаться внимательным, спокойным, все принимающим и способным помогать другому, родитель должен быть бесконечно мудрым, либо ему стоит рассмотреть вариант поддержки извне. Когда родителей в семье двое, им может быть легче, если они привыкли поддерживать друг друга: в ситуации, когда один из них выжат как лимон, есть второй, который подхватит и продолжит общую линию. Если же поддержки супруга недостаточно или родитель растит ребенка один, полезно поработать с психотерапевтом: он поможет родителю проработать страхи и тревоги и обнаружить в себе ресурсы для того, чтобы справляться с ними. У родителя подростка могут обостряться собственные жизненные страхи, потому что он теряет контроль над ситуацией. Тревожить может любое несоблюдение договоренностей и все, что идет не по плану, например если ребенок прогуливает занятия или подолгу сидит в телефоне. Прибавьте к этому ощущение собственного бессилия при невозможности напрямую влиять на ситуацию, а также переживание приближающейся сепарации (особенно когда дети планируют учиться в другом городе, покидая родителей). Как при этом оставаться спокойным и транслировать уверенность своему ребенку? И кто сделает это для ребенка, если не родитель? Все больше взрослых людей приходит к выводу, что обращаться за помощью, когда она нужна, — это нормально, а временами просто необходимо.

Операционный менеджер

Подготовку к экзаменам и поступление в вуз (колледж) можно рассматривать как полноценный проект, который требует создания стратегии, целеполагания, исследования и планирования. Определившись с тем, куда ребенок будет поступать, мы поймем, какие баллы требуются для поступления, и сможем выбрать подходящий формат подготовки. Его выбор зависит от многих параметров: имеющихся знаний по предметам,

которые предстоит сдавать, временных и финансовых возможностей, индивидуальных особенностей подростка. Для того чтобы узнать о преимуществах и ограничениях каждого формата, мы сделали таблицу, в которой собрали характеристики каждого из них.

	Курсы подготовки к ЕГЭ	Репетитор	Самостоятельно
Гарантия результата	Могут подготовить на те баллы, которые необходимы ученику для поступления, при условии систематических занятий	Все зависит от конкретного репетитора. Кому-то повезет, кому-то нет!	Высокие результаты на ЕГЭ при самоподготовке получить сложно, потому что можно не заметить собственные проблемные точки, не знать, откуда брать информацию для учебы, как себя проверять и самостоятельно отслеживать свой прогресс

	Курсы подготовки к ЕГЭ	Репетитор	Самостоятельно
Актуальность материалов для подготовки	Каждый год обновляют все материалы в соответствии с изменениями в экзаменах, например в *MAXIMUM Education* для этого есть специальная команда разработчиков	Собирает информацию об изменениях на экзаменах своими силами	Придется потратить много времени, чтобы разобраться во всех нюансах и требованиях к выполнению экзаменационных заданий
Гибкость графика и нагрузки	Обычно курсы предлагают несколько возможных временных слотов на выбор, есть возможность заниматься офлайн или онлайн, в группах, мини-группах или индивидуально; программы делятся по уровню баллов, на которые претендует ученик	В большинстве случаев репетиторы довольно гибкие и адаптируют расписание и нагрузку с учетом требований конкретного ученика	Ученик сам себе определяет график подготовки и нагрузку. Это непросто, требуются высокий уровень самоконтроля и постоянная адекватная оценка результатов самоподготовки

	Курсы подготовки к ЕГЭ	Репетитор	Самостоятельно
Средняя стоимость	В 1,5–2 раза дешевле, чем занятия с репетитором.	От 500 руб./час до нескольких тысяч, в зависимости от региона, статуса и опыта репетитора, уровня подготовки ученика, частоты и формата занятий	Бесплатно. Небольшие расходы могут понадобиться для покупки сборников с заданиями ЕГЭ. Но часто такие сборники выходят раньше, чем информация об актуальных изменениях об экзамене на этот год
Необходимость родительского участия	Родитель систематически получает обратную связь от преподавателя и при желании может отслеживать прогресс ребенка на онлайн-платформе, видя выполнение каждого задания	Периодически необходимо запрашивать у репетитора обратную связь и вникать в процесс подготовки. Чтобы убедиться в успешности подготовки, стоит периодически сдавать пробные ЕГЭ	Родителю желательно изучить все требования к экзамену и самостоятельно проверять готовность ребенка, а также помогать в случае, если ребенок не справляется

Часто родителям бывает сложно определиться в выборе между репетитором и курсами, так как и у того, и у другого есть свои преимущества. Вот дополнительные параметры, на которые стоит обратить внимание.

1. Чтобы хорошо подготовиться к ЕГЭ, не всем ребятам постоянно нужен индивидуальный подход. Иногда группа может давать дополнительную мотивацию к подготовке: подросток видит ошибки других и задумывается о своих собственных; слышит вопросы, о которых мог не догадаться сам; видит ответственное отношение своих ровесников к подготовке (что не всегда бывает в школе). Групповой формат хорошо подходит для достаточно самодисциплинированных учеников, понимающих значимость подготовки.

2. Индивидуальный подход актуален, если есть

специфические пробелы в знаниях (например, ребенок долго болел или предмет дается ему очень тяжело); если подросток интроверт, ему некомфортно в группе, он боится допустить ошибку у всех на глазах (хотя в этом случае группа может иметь терапевтический эффект, но лучше принимать решение о формате занятий вместе с ребенком); если у подростка есть индивидуальные психические или физиологические особенности, которые усложняют для него восприятие материала.

Если вы решили выбрать индивидуальный подход, то вот несколько критериев, по которым вы поймете, что конкретный репетитор действительно сможет обеспечить вам должное качество подготовки.

• Репетитор сам сдавал ЕГЭ недавно — и сдал на высокий балл.

• Репетитор объясняет понятно и доступно для вашего ребенка — спросите об этом у самого ребенка после пары занятий.

• У репетитора есть продуманная система подготовки с учетом нынешнего уровня знаний вашего ребенка. К примеру, у него в планах должно быть повторение тем, изученных ранее, непосредственно перед экзаменом.

• Выясните, откуда репетитор берет материалы для подготовки. В сборниках и на сайтах ЕГЭ опубликованы по большей части задания прошлых лет, что может быть неактуально для экзамена этого года. Если репетитору знакомы такие слова, как «кодификатор», «демоверсия» и «спецификация», значит, скорее всего, он следит за изменениями на ФИПИ (Федеральный институт педагогических измерений; *fipi.ru),* где публикуется самая актуальная информация по экзаменам нынешнего года. Стоит помнить, что крупные платформы по подготовке ЕГЭ, такие как *MAXIMUM Education,* предоставляют возможность индивидуальной подготовки, снабжая репетитора всеми необходимыми материалами.

• Отзывы и результаты учеников прошлых лет. Спрашивайте не только о конечном результате, но и разнице в баллах, которые были на старте подготовки и по итогу.

После того как формат подготовки выбран, предстоит работа по поиску подходящих курсов, репетиторов либо создание стратегии по самоподготовке. Но даже когда дело сделано: курсы найдены, репетиторы наняты, родителю не время расслабляться. Важно следить за текущим состоянием ребенка и эффективностью его подготовки, периодически мотивируя его, помогая ему ставить цели и брать все новые рубежи. Иногда для решения этих задач родители нанимают тьютора, это человек, который быстро

устанавливает с ребенком контакт, после чего обсуждает с ним поставленные цели, настрой и мотивирует его на достижение результатов. Также тьютор может помогать ребенку формировать и оптимизировать расписание, следить за балансом учебы и отдыха и помогать с решением текущих сложностей. Особенно актуально участие тьютора, если родитель не чувствует в себе сил или желания полностью заниматься этими процессами самостоятельно.

Инвестор

Учеба в старших классах — это период, когда количество расходов в семейном бюджете может резко возрасти. Во-первых, для подготовки к экзаменам, скорее всего, понадобятся курсы или репетиторы, их стоимость может составить более 50-100 тысяч рублей за предмет. Помимо знаний может понадобиться организационная и психологическая помощь, которая обойдется в среднем еще в 10–20 тысяч рублей в месяц. Для большинства российских семей это значительные цифры, и далеко не все готовы решиться на такие расходы. Поэтому лучше спланировать эту ситуацию и возможные траты за несколько лет до ее наступления и начать загодя откладывать необходимые средства. Также стоит иметь в виду, что количество бюджетных мест в университетах и колледжах может сокращаться, а на популярные специальности порой остаются только платные места: бюджетные разбирают «стобалльники» и победители олимпиад. Нужно заранее определиться, рассматриваете ли вы вариант платного обучения для вашего ребенка и какую сумму в год готовы на это выделить. Ребенок должен быть в курсе вашего решения и опираться на него при выборе учебного заведения.

Не все в вопросах подготовки к ЕГЭ зависит от родителей, но есть ряд вопросов, на которые родители также могут влиять, помогая своему ребенку. Вот некоторые из них.

• Родители часто следят за тем, чтобы ребенок много занимался, но мало значения придают его отдыху. На самом деле это не менее важно, ведь во время отдыха силы восстанавливаются, благодаря чему возможно качественно заниматься дальше и не перегореть. Не все подростки умеют отдыхать правильно, этому нужно учить. Хороший отдых предполагает физическую нагрузку (прогулка, пробежка, зарядка, бассейн), крепкий сон (8–9 часов в день), регулярное и здоровое питание, а также психологическую разрядку в приятной подростку компании и занятии любимыми делами.

• Не стоит ставить «слишком крутые» цели. Если ребенок всю жизнь учился на тройки и четверки, вероятно, ему может быть сложно поступить на бюджет в МГУ. Конечно, можно бросить все

силы на это и подготовиться, но, скорее всего, цена будет очень высока. Лучше всего выбирать несколько вариантов поступления, и все они должны быть посильными. Если вы видите, что все промежуточные баллы вашего ребенка не превышают, например, семидесяти баллов, не давите на него, настаивая, что он непременно должен получить не меньше девяноста. Завышенные ожидания — это дополнительный стресс для подростка. Но стоит учитывать: ребенок может плохо учиться в школе из-за отсутствия мотивации, но при этом быть способным хорошо подготовиться к ЕГЭ в условиях качественного сопровождения.

• Если времени на подготовку по какой-то причине осталось мало, лучше готовиться к ограниченному объему экзамена, то есть не ставить планку освоить всю программу предмета. Для начала необходимо оценить уровень знаний и определить сильные и слабые стороны, начав подготовку с тех блоков, которые чаще всего встречаются на экзамене или дают больше всего баллов, и сосредоточиться на них, чтобы получить максимум баллов. Могут быть задания, которые в настоящий момент у школьника не получается решить вообще. В этом случае лучше сделать акцент на том, что ему посильно. А если останется время, то можно будет перейти к подготовке к самому сложному. Сжатые сроки всегда повышают стресс. Чтобы его минимизировать, нужно не давить на подростка, не подгонять, а поддерживать. Уберите дополнительные необязательные занятия (например, временно откажитесь от кружков и секций, если ребенок их посещает). Помогают четкий план и режим подготовки, а также осознание цели, для которой подросток готовится к этому экзамену.

• Стоит заранее подробно разобраться в процедуре экзамена: какого типа будут задания, что брать на экзамен, сколько на него отведено времени, за что могут выгнать? **Чем лучше подросток представляет себе ситуацию, которая его ждет, тем ему спокойнее и тем меньше вероятность, что он сделает что-то не так.** Существуют типичные ошибки, которые чаще всего встречаются во время ЕГЭ, например подросток может забыть дома ручку или паспорт. Лучше, если родитель с вечера поможет своему ребенку собраться, убедившись, что он взял все что нужно. Другая ошибка, которую часто допускают подростки, — не успевают или забывают переписать работу с черновика на чистовик. Доказать что-либо и исправить результат при этом невозможно без пересдачи. К похожим ошибкам можно также отнести некорректное оформление исправлений ошибок (можно не заметить, что вписываешь на клеточку ниже или выше нужного поля), некорректное использование резервных полей.

Внимательность в оформлении очень важна. Лучше изучить требования к оформлению работы заранее, чтобы не тратить на это время на экзамене и не паниковать, если допустил ошибку.

• Еще один очень важный момент в процедуре сдачи ЕГЭ — время. Ученик может корректно ответить на вопросы, но не успеть заполнить бланк; может не рассчитать время, чтобы доделать задания. Не допустить эти ошибки поможет изучение спецификаций и методических советов ФИПИ. Например, можно посмотреть, сколько приблизительно времени отводится на каждое задание, и потренироваться дома на разных типах заданий, проследив, сколько уходит на выполнение, и стараться держаться в рамках. После такой практики на самом экзамене будет проще контролировать время.

ЕГЭ — серьезный вызов для каждой семьи, но важно помнить, что многим уже удалось пройти этот рубеж с достойными результатами, и не столько из-за удачи, сколько благодаря верной стратегии подготовки и ее реализации. Вам в этот период предстоит освоить сразу несколько важных позиций, с которых вы будете смотреть на жизнь своего ребенка: как психолог, операционный менеджер и инвестор. Вам готовы прийти на помощь профессиональные преподаватели, репетиторы, психотерапевты и тьюторы. Грамотный подход к данной ситуации позволит избежать лишнего стресса как для ребенка, так и для вас самих, а нужные и своевременные шаги будут способствовать максимальным результатам на экзамене.

• **Что почитать:** Бесплатные памятки ЕГЭ по самым актуальным темам + возможность выбрать себе учебник по нужному предмету для подготовки к экзамену (http://maximumtest.space/)

• **Что посмотреть:** канал *MAXIMUM* на *YouTube* (www.youtube.com/user/MaximumtestRu)

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ № 14

Независимо от того, в каком классе ваш ребенок, первые шаги, направленные на подготовку к ЕГЭ, будут универсальными. Предлагаем вам схему, в которой мы собрали основные шаги, необходимые для успешной сдачи экзаменов, в том порядке, в каком их лучше проходить.

Заключение

Поздравляем, вы почти дочитали эту книгу! Во многом это уже сам по себе серьезный шаг в стремлении понять своего ребенка, что-то изменить в вашем общении, помочь себе и ему. Взаимоотношения между людьми — сложный процесс, который требует бережного строительства и постоянного внимания. Детско-родительские отношения — не исключение, независимо от возраста ребенка, и то, что требуется от родителя, — понять, принять и поддержать своего ребенка в условиях стремительно меняющегося мира. Сейчас мы сильные и много что решаем, но довольно скоро состаримся, и наши дети будут творить этот мир. У нас не так много времени, чтобы донести им то, что ляжет в

основу их ценностей и мировоззрения. Поэтому важно, чтобы уже сейчас мы могли ответить на вопросы: чему на самом деле мы хотим их научить? какие ценности хотим заложить?

Мы предлагаем вам прочесть наш Родительский манифест и возвращаться к нему, когда вам покажется, что у вас кончаются силы и вера в себя как в хорошего родителя, что может случаться с каждым.

РОДИТЕЛЬСКИЙ МАНИФЕСТ

Я принес в этот мир еще одну новую жизнь, и это было непросто. Моя собственная жизнь сильно изменилась и никогда уже не будет прежней. Но я не жалею об этом: мой ребенок — это продолжение меня и моего партнера, моего рода, моей страны, и я верю, что хорошего он сделает больше, чем плохого. Я буду гордиться им. Я уже горжусь.

Моя ответственность велика: мне предстоит научить его всему, что я знаю, постоянно оставаясь главным примером в его жизни. Я буду ошибаться. Я уже допустил множество ошибок, и некоторые из них принесли много боли моему ребенку и мне самому. Но я живой, а значит, по-другому не может быть. Не ошибается тот, кто бездействует, а я всегда что-то делаю, ведь в моих руках мир, в котором мы живем каждый день. Нельзя идти по лесной дороге и не запачкаться землей; важно, что ты сделаешь после. Пока мы живы, мы можем исправлять свои ошибки, какими бы страшными они ни казались. Я должен быть готов к тому, что мой ребенок будет не похож на меня. Он будет искать свои способы общаться с этим миром и в какой-то момент захочет идти своей дорогой, которая, возможно, уходит совсем в другую сторону относительно моей собственной. Я готов к этому. Я дал ему жизнь не для того, чтобы он провел ее возле меня. У него свой путь, и я должен сделать все возможное, чтобы он мог пройти его достойно.

Я должен быть готов к тому, что мой ребенок будет похож на меня. Возможно, он возьмет от меня те черты, которые я больше всего ненавижу в себе. Что ж, он не выбирает. Возможно, я тоже их не выбирал, но все-таки у меня есть шанс день изо дня делать из себя того, кто сможет стать достойным примером. Мой ребенок вряд ли будет счастлив, если я страдаю. Поэтому я должен научиться любить себя, заботиться о себе так, как это делал бы по отношению ко мне мой самый лучший друг.

Иногда мне бывает тяжело понять своего ребенка, но я могу это сделать хотя бы потому, что я тоже когда-то был подростком. Я тоже чувствовал себя очень одиноким, искал внешних оценок, переживал из-за своего тела и ссорился с родителями. Мне

казалось, что это не закончится никогда, но я прошел этот непростой отрезок жизни и теперь могу помочь в этом своему ребенку.

Наш дом — это прежде всего наше место встреч друг с другом, укрытие от опасностей, невзгод и несправедливости. Что бы ни происходило, я буду стремиться к тому, чтобы здесь всегда было хорошо и уютно. Здесь все друг другу родные, и поэтому каждый может быть самим собой. Наш дом всегда будет маяком для моего ребенка, он сможет прийти сюда в любой ситуации, отогреться и оставаться столько, сколько ему будет нужно. Двери открыты, и он об этом знает.

Мир меняется стремительно, и я признаю: на самом деле я далеко не всегда знаю, как правильно действовать и к чему готовить ребенка, чтобы завтра он был во всеоружии. Поэтому я буду максимально открыт этому миру в попытках понять его и помогать своему ребенку найти свое место в нем. Если я пойму, что мне нужна помощь, я буду обращаться за ней.

Многие говорят, что воспитывать подростка — это большое испытание, но в глубине души я знаю: это большое счастье.

* * *

MAXIMUM Education — образовательная компания, которая в 2013 году вышла на российский образовательный рынок с принципиально новой моделью подготовки к стандартизированным экзаменам и школьным предметам. Уникальная модель обучения основана на международных практиках в области дополнительного школьного образования в сочетании с технологиями *EdTech.* Сегодня компания является резидентом IT-кластера Инновационного центра «Сколково».

MAXIMUM готовит школьников по всей России и в странах СНГ к экзаменам (ЕГЭ и ОГЭ в России, ЦТ в Белоруссии), а также помогает определиться с профессией и вузом, выучить английский язык, освоить навыки программирования *(digital skills),* обучает нескучной физике и математике школьников 5-8-х классов. Каждая образовательная программа *MAXIMUM* нацелена на решение конкретной сложности в жизни подростка — от профориентации до высоких результатов на экзамене.

Сегодня подготовку в *MAXIMUM* прошли уже 140 тысяч учеников из России и СНГ. Такой большой масштаб за достаточно короткий срок (7 лет) объясняется качеством подготовки. В его основе лежат три важных принципа.

Экспертиза. Все материалы образовательных программ пишутся экспертами, профессиональными методистами. Программе каждого курса уделяется очень большое внимание:

сотрудники отдела исследований и разработки тщательно подходят к отбору актуальных заданий для курса и ищут упрощающие алгоритмы решения, работают над тем, чтобы показать практическое применение в жизни всех тем, изучаемых на курсе. Главная задача разработчиков образовательных программ — сделать процесс обучения, с одной стороны, результативным, а с другой — интересным для ученика.

Качество преподавания. Только 3% кандидатов действительно становятся преподавателями *MAXIMUM*. Требования к преподавателям очень высокие: помимо безупречного знания предмета и умения доходчиво его объяснять, необходимо, чтобы преподаватель сам успешно прошел путь «от изучения предмета до поступления в вуз» и стал наставником для каждого своего ученика и лидером для всего класса. Преподаватель в понимании *MAXIMUM* — это человек, который верит в своего ученика и замотивирован привести его к максимальному результату.

Онлайн-сопровождение. Онлайн-платформа *MAXIMUM* разработана компанией самостоятельно и отвечает всем требованиям образовательного процесса. В онлайн-платформе ученика собрано все, что необходимо для занятий: обучающие вебинары, теория к каждому уроку, домашние задания, видеоразборы сложных тем, электронный дневник, дополнительные материалы для подготовки и аналитика прогресса. С помощью онлайн-платформы и преподаватель, и ученик, и родитель видят одну и ту же информацию о прогрессе ученика, подкрепленную статистикой: как ученик решает задания, есть ли прогресс в решении проверочных и контрольных работ, с какими темами и заданиями он справляется хуже всего. Это позволяет гибко и своевременно замечать пробелы и устранять их.

Сегодня компания *MAXIMUM* — это 40+ образовательных программ для учеников разных возрастов. Подробнее узнать о курсах *MAXIMUM* можно на сайте: *maximumtest.ru*

Электронное научно-популярное издание
MAXIMUM Education
Поздравляем, у вас подросток!
Выпускающий редактор *Р. Залетов*
Редактор *Т. Антонова*
Корректор *Т. Антонова*
Компьютерная верстка *А. Дятлов*
Художественное оформление *Е. Каменева*

6+
Знак информационной продукции согласно Федеральному закону № 436-ФЗ 29. 12. 2010 г.

Адрес электронной почты: info@delibri.ru
Сайт в интернете: letmeprint.me

ООО «Де'Либри»
109147, г. Москва, ул. Большая Андроньевская, д. 23, стр. 1

Отпечатано: АО «Т8 Издательские Технологии»
109316, г. Москва, Волгоградский проспект, дом 42, корпус 5
www.t8group.ru; info@t8print.ru
тел.: 8 (499) 332-38-30

1. Программа была создана компанией Smart Course в 2015 году. С 2017 года «Система Выбор» реализуется компанией *MAXUMUM Education.* Программа реализуется с помощью образовательной платформы *MAXIMUM* в рамках коммерциализации результатов исследовательской деятельности по проекту «Платформа для выстраивания мотивации обучения при дистанционном и очном форматах» инновационного центра «Сколково».

2. Каждый третий подросток проводит онлайн треть своей

жизни // Российская газета, 13. 02. 2019.

3. Привычное зло: как распространяется школьный кибербуллинг // Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» // Научно-образовательный портал IQ //Материал от 10. 10. 2019.

4. The 10 skills you need to thrive in the Fourth Industrial Revolution // World Economic Forum, 2016.

5. По данным Единой межведомственной информационной системы.